הליבה לשיקום.

"סדרת "אינטליגנציה לרחבה.

הזז.

מדריך לפסטיבלים ומועדונים.

הנח את הטלפון. אתה כבר יודע איפה אתה נמצא.

אין צורך בהדרכה פורמלית לריקוד.

"של תסרוקות "מול MTV ללא גובה נקודתי. ללא פרפרים בטחנת רוח. ללא תחיית

תנועות שאולות מהטנגו והצ'ה-צ'ה. וכלל אחד שפותר הכל. BPM. יסודות. מפת

מדוע מדריך זה קיים.

הלוחם - סמים לא הופכים אותך לרקדן טוב יותר. הם גורמים לך פשוט לא אכפת שאתה לא.

שני דברים יכולים להרוס את האווירה במסיבה עבור אנשים שאינם משתמשים בסמים. הראשון הוא הטלפון הנייד. השני הוא האמונה הפרטית שאחרים יודעים איך לרקוד והם לא.

שני הדברים ניתנים לפתרון. ניתן לפתור את בעיית הטלפון על ידי הבנה של מה לעשות עם הידיים. ניתן לפתור את הבעיה של תחושת חוסר ביטחון בריקוד על ידי הבנה שרוב האנשים במועדון רוקדים רק שלושה דברים, ושאלו שלושה דברים, כאשר הם נעשים בכוונה ובסנכרון עם המוזיקה, הם בהחלט מספיקים.

תרופות לא פותרות את הבעיה של חוסר היכולת לזוז. הן פותרות את הבעיה של חוסר האכפתיות כלפי העובדה שאתם לא יודעים איך לזוז. זו המציאות הפרמקולוגית של ההפרעה החברתית הנגרמת על ידי MDMA וההרגעה הקורטיקו-לימבית הנגרמת על ידי אלכוהול. המודעות העצמית שמקשה על הריקוד לספק לגוף כלים: Recovery Kernel-נעלמת עם השימוש בחומר וחוזרת עם הגמילה. גישת ה אמיתיים כך שהמודעות העצמית לא תמצא נקודות אחיזה.

הבעיה של השעמום היא אמיתית. יש איכות מסוימת של שעמום – המתנה בין רגעים מרגשים, המתנה שהאנרגיה של הקהל תתחזק, המתנה שאדם אחר בחדר יסתכל לכיוונך – שבה הטלפון או החומר הופכים לפתרון ברירת מחדל. ריקוד הוא הפתרון השני. מעורבות פיזית פעילה עם המוזיקה היא באמת מעניינת יותר מהטלפון. מדריך זה מספק מבנה למעורבות הזו.

הליבה לשיקום - מדריך מעבר.

סעיף 0

לפני שרוקדים: הכירו את החדר.

הידרציה • מרחק · תחנות מנוחה · תורי ריקוד · CO_2-הליכה אווירית · חמצן ו

סרוק את החדר לפני הכניסה אליו.

חמש דקות של הכוונה עם ההגעה יכולות לחסוך שעה של קשיים בהמשך. תדעו היכן נמצא האוויר. תדעו היכן נמצא המים. תדעו לאן ללכת כאשר הגוף זקוק למשהו שהמוזיקה אינה יכולה לספק.

פרוטוקול ההגעה: סורו את החדר תחילה.

הלוחם – כל טייס בודק את המטוס לפני ההמראה. כל מלח בודק את המפות. סיירו במקום.

הדבר הראשון שיש לעשות עם ההגעה לכל מקום אירועים, מועדון או מתחם הוא לא ללכת ישר לבר, לא לחפש את רחבת הריקודים ולא לבדוק מי מנגן. יש לצעוד סביב המתחם במכוון. זה לוקח חמש דקות. זה מספק מידע שלא יהיה זמין או שיהיה קשה יותר להשיג כאשר המקום מתמלא, כאשר האורות יורדים וברגע שמצב הגוף משתנה.

זו לא פרנויה. זו הכנה – אותו הדבר שכל מטייל מנוסה עושה במלון חדש, כל טייס עושה לפני המראה וכל ימאי עושה לפני היציאה מהנמל. הכירו את הסביבה לפני שתצטרכו לנווט בה בדחיפות.

הסיור המכוון בחמישה שלבים.

נקודה.	מה לחפש ולזכור:	למה זה חשוב במיוחד?
יציאות חירום	ספרו אותם. שימו לב למיקומים שלהם ביחס למיקום המשוער שלכם על רחבת הריקודים. צריכים להיות לפחות שניים הנראים מכל נקודה ברצפה הראשית. שימו לב האם הם מאובטחים (הם כן), מה שאומר ששימוש בהם במצבים שאינם חירום אינו חלק מהתוכנית - אך ידיעת מיקומם חשובה.	במצב חירום המוני – שריפה, פאניקה, דוחק – התנועה הטבעית היא לכיוון הכניסה. הכניסה היא המקום המסוכן ביותר אליו אפשר ללכת. ידיעת היציאות החלופיות היא ההבדל בין הרפלקס של הקהל להחלטה שלכם.
תחנת עזרה ראשונה /	בדרך כלל ממוקם ליד הכניסה הראשית, ליד	אם מישהו איתך זקוק לטיפול

רפואי – או שאתם עצמכם זקוקים לו – הדרך אל תחנת העזרה הראשונה דרך מקום הומה אנשים אינה זמן מתאים להתחיל לחפש אותה. אתרו אותה כאשר המקום שקט ואתם צמאים.	אזור מנוחה או במקום המסומן בבירור. בפסטיבלים גדולים, זהו לרוב אוהל או שטח מסומן בבירור. במועדונים, לעתים קרובות יש צוות עזרה ראשונה המועסק על ידי המארגנים, הממוקם ליד הכניסה. שימו לב למיקום שלו, גם אם אין לכם כוונה להשתמש בו.	רפואית.
במהירות של 500 מ"ל לשעה של ריקוד עם אלקטרוליטים, תצטרכו לבקר במספר פעמים בנקודות שתייה. ידיעת הדרך המהירה ביותר מהמיקום המועדף שלכם על רחבת הריקודים לנקודת המים היא חישוב מעשי שהופך לחיוני במיוחד בשעה השלישית.	מים בחינם: מקומות באנגליה מחויבים בחוק לספק מים בחינם. רוב הבמות הגדולות בפסטיבלים כוללות עמדות מים. חשוב לדעת איפה נמצא הבר שמציע מים - ספציפית, באיזה בר, ולא רק "הבר". בדקו האם יש ברזיות מים בחינם (נפוץ בפסטיבלים בבריטניה, פחות נפוץ באירופה). שימו לב לאורך התור בשעות שונות של הלילה (הוא גדל משמעותית אחרי חצות).	הידרציה.
מגביר את הדחיפות MDMA. יכול להשפיע על תחושת GHB השליטה בכיס. חומרים ממריצים משפיעים על הדחיפות. ידיעת מיקום השירותים כאשר אין צורך דוחקת, מאפשרת להימנע מניווט במקום הומה אליו, חשוך ומבלבל, תוך כדי מצב שינוי תודעה, ובחינת שלטים שקשה לקרוא.	החדרים העיקריים ושאר חדרי השירותים. במועדונים יש לעיתים קרובות חדרי שירותים במספר מפלסים או מיקומים - כאשר רק אחד מהם נמצא בשימוש רוב הזמן, מה שאומר שהשניים האחרים כמעט תמיד פחות עמוסים. הכירו את כל האפשרויות. למדו איך להגיע אליהם מהרחבת הריקודים בחשיכה, כאשר המועדון מלא, ובמצב שבו המוזיקה חזקה והכיוון קשה יותר.	4. חדר אמבטיה
בסעיף 6 של מדריך הריקוד: צעד "סטומפ" מלא במהירות 150 פעימות לדקה שורף 450–600 קלוריות בשעה. הגוף יזדקק למנוחה. ידיעה מראש לאן ללכת לפני שהצורך הזה הופך דחוף, מונעת הסתובבות מבולבלת במועדון צפוף בעומס שיא, תוך חיפוש אחר מקום לשבת.	חדר הרגעה, אם קיים. אזור העישון החיצוני (לעתים קרובות המקום הקריר והפחות צפוף בכל מקום). כל מושב ליד הקצוות של המתחם. משטחים, מדרגות ומרפסות המספקים מקום לשבת. האזורים עם זרימת האוויר הגבוהה ביותר (ליד יחידות אוורור, ליד דלתות לחללים אחרים, ליד קירות חיצוניים).	אזורי ישיבה / מנוחה

קריאת קיבולת וצפיפות קהל.

חלק מסיור המקום כולל רישום צפיפות הקהל הנוכחית והערכה של הצפיפות בעוד שעתיים, ארבע שעות ושש שעות. מידע זה משמש לקביעת המיקום שלך על רחבת הריקודים לאורך כל האירוע - ויש לכך סיבה פיזיולוגית ישירה מעבר לסיבה המעשית.

צפיפות קהל	מה זה נראה?	מה המשמעות הפיזיולוגית?

אופטימלי. חופש תנועה מלא. אוורור מקסימלי סביב הגוף. רחבת הריקודים היא נגישה ומהנה ביותר בצפיפות זו. לכן, כדאי להגיע מוקדם ולתפוס מיקום טוב.	ניתן להרים שתי ידיים מבלי לגעת באף אחד. יש מרחק ברור בין הקבוצות.	דליל - הגעה מוקדמת או מקום גדול ביחס לקהל.
תנועה אפשרית בכל הכיוונים. ריכוז CO_2-ה תקין. הטמפרטורה סבירה. זו הצפיפות המטרה ללילה טוב.	מרחק של זרוע אחת בינך לבין האדם הזר הקרוב ביותר. אתה יכול לנוע בחופשיות, אך אתה מודע לנוכחותם של אחרים.	נוח - מקום שמתקרב לצפיפות חברתית אופטימלית.
מתחילות לעלות. ויסות CO_2-רמות ה הטמפרטורה הופך לקשה יותר. אוצר המילים התנועתי מצטמצם למה שהמרחב מאפשר - צעדים קטנים, ולא צעדים מלאים. אם אתם כבר נמצאים בצפיפות הזו כשאתם מגיעים: חפשו את הקצוות, חפשו את זרימת האוויר, מצאו את המקום שלכם לפני שאתם מתחייבים למרכז.	צמודים זה לזה. תנועה אפשרית, אך מוגבלת על ידי זרימת ההמון כמו גם על ידי בחירה אישית. ניתן להרגיש את חום הגוף של האנשים הסובבים אותך באופן מיידי.	מלא - אולם או מקום שנמצאים בהם אנשים בצפיפות רבה.
גבוהה משמעותית. CO_2-מסוכן. רמת ה ויסות הטמפרטורה כשל. אל תוסיפו את המשקל שלכם למרכז. עברו לקצוות, התקרבו ליציאות או צאו. הצפיפות במקום גרוע עם אוורור לקוי היא אירוע רפואי המתחולל.	אינך יכול להרים את זרועותיך בחופשיות. הקהל נע כיחידה אחת. אתה מרגיש לחץ מכמה כיוונים בו-זמנית.	צפיפות דחיסה - מעל קיבולת בטוחה.

שאלת החמצן/פחמן דו חמצני: מדוע צפיפות הקהל משפיעה על איך שאתם מרגישים.

ה"סנטוריון" - כאב הראש לא תמיד נובע מחומרים. לפעמים, זה האוויר.

באוויר רגיל יש בערך 0.04% פחמן דו חמצני (400 חלקים למיליון). במקום מאוורר היטב, ריכוז ה-CO_2 נשאר קרוב לרמה זו, ללא תלות בגודל הקהל. בחלל סגור ולא מאוורר - במיוחד מקומות כמו מרתפים, חדרים עם תקרה נמוכה או כל מקום שבו זרימת האוויר לא מתוכננת כראוי עבור מספר האנשים - ריכוז ה-CO_2 עולה כתוצאה מהנשימה של הקהל.

רמת CO_2	היכן הדבר מתרחש באירועים.	מה קורה לגוף?
400–800 חלקי מיליון (טווח נורמלי באוויר פתוח / בחדר מאוורר היטב)	במות פסטיבלים בחוץ. אולמות סגורים עם מערכות אוורור מתאימות. ליד דלתות וקירות חיצוניים. ליד דוכן הדיג'יי (לרוב מאוורר יותר בזכות העיצוב).	נורמלי. ללא השפעה על קוגניציה או פיזיולוגיה מצד פחמן דו חמצני (CO_2) באופן ספציפי.
800–2000 חלקיקים למיליון (במרחב פנימי).	כל מקום סגור עם קהל מלא ואוורור בינוני. רוב המועדונים בשעות השיא, במרכז רחבת הריקודים.	ב-1000 חלקי מיליון: תועדו השפעות קוגניטיביות קלות במחקרים מבוקרים – עיכוב קל בקבלת החלטות. ב-1500–2000 חלקי מיליון: רגישות לכאבי ראש, עלייה קלה בעייפות. השפעות אלו עדינות אך מתגברות בשילוב עם התייבשות, חום וחשיפה לחומרים.
2000–5000 חלקיקים למיליון (אוורור לקוי, צפיפות גבוהה).	אולמות מופעים במרתף, צפופים מאוד. חדרים עם אוורור לקוי. מרכז של קהל צפוף באירוע מקורה. כל מקום שבו ניתן לראות עיבוי על הקירות או התקרה כתוצאה מלחות מהקהל.	כאבי ראש המופיעים מהר יותר מהצפוי. סחרחורת שנראית לא פרופורציונלית. פגיעה בשיקול דעת שמרגישה שונה מההשפעות של חומרים. קצב נשימה מוגבר. עייפות המופיעה מוקדם יותר ממה שהמאמץ הפיזי מצדיק. תסמינים אלה לעיתים קרובות מיוחסים לחומרים - ייתכן שהם נובעים מהאוויר.
5000+ ppm (לא בטוח - נדיר אך אפשרי)	חללים קטנים ומאווררים בצורה גרועה, במיוחד חדרי מרתף צפופים. זה לא נפוץ במופעים המנוהלים באופן מקצועי, אך תועד באירועים שאינם מורשים או שמנוהלים בצורה לא תקינה.	סחרחורת משמעותית, קושי בנשימה, דופק מוגבר, פגיעה בשיפוט. זו בעיה הקשורה למקום המחייבת יציאה. אם מספר אנשים בסביבתכם מפגינים בו-זמנית תסמינים אלה: האוויר הוא הבעיה, ולא רק החומרים עצמם.

איך לשפר את איכות האוויר בכל מקום

*** ודאו שהיא (HVAC). בדקו את מערכת החימום, האוורור והמיזוג פועלת כראוי ומתוחזקת באופן קבוע.**
*** השתמשו במסנני אוויר איכותיים.**
*** פתחו חלונות כדי לאפשר זרימת אוויר טבעית.**
*** הימנעו מעישון בתוך המבנה.**
*** השתמשו בחומרי ניקוי ומוצרי טיפוח בעלי ריחות נמוכים או ללא ריח.**
*** בדקו אם יש מקורות של רעלים, כגון פטריות או עובש, ותטפלו בהם.**
*** השתמשו בצמחים כדי לשפר את איכות האוויר.**
*** ודאו שיש מספיק אוורור במטבחים ובחדרים עם אמבטיות.**
*** ואת מזהמי (CO2) בדקו באופן קבוע את רמות הפחמן הדו-חמצני האוויר האחרים.**
*** השתמשו במטהרי אוויר, במידת הצורך.**

לא ניתן לשנות את מערכת האוורור של המקום. אפשר למקם את עצמכם במקום שבו האוויר כבר טוב יותר:

- לתקופות CO_2-ליד דוכן הדיג'יי - על מקומות אירוח מחויב לספק הגנה לדיג'יי מפני חום ו ממושכות. האוורור ליד עמדת הדיג'יי הוא כמעט תמיד טוב יותר מאשר במרכז רחבת הריקודים.
- צפוף יותר במרכז החדר ומתפזר לכיוון הקירות שם (CO_2) ליד קירות חיצוניים - פחמן דו-חמצני האוויר נכנס. אזור רחבת הריקודים הסמוך לקיר חיצוני הוא בעל איכות אוויר טובה יותר באופן מדיד בהשוואה למרכז.
- ליד דלתות המחברות בין חללים - כל חלל מחובר מספק נתיב להחלפת אוויר. האזור שבין החדרים בעל איכות אוויר טובה יותר מאשר בתוך כל אחד מהחדרים.
- מעט כבד יותר מהאוויר, אך בהמון אנשים בתנועה, (CO_2) עמדות מוגבהות - פחמן דו-חמצני השפעה זו מינימלית. עם זאת, אזורים הממוקמים על גבי פלטפורמה או מרפסת בדרך כלל מאווררים טוב יותר בזכות התכנון.
- ליד כל יחידת טיפול אוויר, פתח או מאוורר גלויים – בדקו את זרימת האוויר. זרימת אוויר = ההבדל בטמפרטורה ליד יחידת טיפול אוויר תקינה מורגש גם במקום. CO_2 חילוף טוב יותר של חם.
- בחוץ הוא CO_2-אזורים חיצוניים: פינת עישון חיצונית, טרסה חיצונית, במה חיצונית. ריכוז ה תמיד בריכוז האוויר הסביבתי. אם מופיעים כאבי ראש, סחרחורות או עייפות בלתי מוסברת בתוך המקום: צאו החוצה למשך עשר דקות לפני שמייחסים זאת לחומרים כלשהם.

השפעה מצטברת: CO_2 + MDMA + חום + התייבשות + תזונה לקויה יוצרים עומס פיזיולוגי הוא רכיב בכלל. האדם שיצא CO_2-משולב. זיהוי הרכיב הדומיננטי וטיפול בו דורשים ידיעה ש לאזור פתוח לעשר דקות והרגיש שיפור דרמטי זיהה שכיוון האוויר היה גורם משמעותי, ולא רק החומרים עצמם.

מפת מרחקי ההידרציה.

הלוחם – תכננו את המסלול כשאתם לא צריכים אותו. טיילו בו כשאתם כן צריכים אותו.

מפת ההידרציה היא מעשית וממוקדת. במהלך הסיור במקום, זהו ולך פיזית לכל אחד מהמקומות הבאים כדי שתכיר את המסלול גם מבחינה גופנית, ולא רק מבחינה מנטלית:

תחנה	מה לשים לב אליו במהלך הטיול?	אסטרטגיית תזמון.
מינרל / תחנת מים	מיקום. האם יש תור בעת ההגעה (מוקדם = קצר; שיא = ארוך). האם יש מספר ברזים או רק אחד. האם המים קרים. האם צריך כוס או מיכל משלך.	התייבדו באופן מונע - לפני שצמא מופיע. צמא באירועים רועשים וחמים לרוב מגיע מאוחר. המטרה היא 500 מ"ל בכל שעה במהלך ריקודים פעילים, עם אלקטרוליטים. אל תחכו שהפה יתייבש כדי לגשת למים.
הבר הקרוב ביותר למיקום רחבת הריקודים שלך.	איזו בר נמצאת במרחק הליכה הקצר ביותר מהמיקום המועדף עליך? באיזה בר יש את האפשרויות הטובות ביותר ללא אלכוהול? באיזה בר יש את התור הקצר ביותר ובאיזו שעה? (לרוב, אורכי התורים אינם זהים).	מערכת "חבר הצינון": אדם אחד שומר על המיקום ברחבת הריקודים, ואחד הולך לבר. קבעו זאת לפני השעה העמוסה. האדם שעוזב את רחבת הריקודים בזמן השיא של ההופעה כדי לעמוד בתור למים יפספס את החלק הטוב ביותר. תכננו את "ריצת הצינון" בין הטרקים או כאשר האנרגיה של ההופעה יורדת.
חדר אמבטיה (השתנה)	שני חדרי השירותים, אם ישנם שניים. זמן ההגעה מהרחבת הריקודים (לספור את הצעדים - באופן מדויק). זמן המתנה המשוער בשעות השיא של הערב (בדרך כלל בין השעה 1:00 ל-3:00 לפנות בוקר במועדונים).	MDMA, הלחץ הזמני הוא אמיתי עם תרופות משתנות או שתייה מוגברת של מים. ידיעה שהשירותים נמצאים במרחק של 45 שניות, לעומת 3 דקות דרך ההמון בכיוון אחר, מאפשרת קבלת החלטה רציונלית ולא מצב של בהלה.
אזור מנוחה וישיבה.	חדר מנוחה, אם קיים. אזור עישון עם מקומות ישיבה. כל ספסלים או משטחים. המרחק והמסלול מהרחבת הריקודים הראשית.	הגוף זקוק למנוחה באופן יזום. מסעיף 6 במדריך הריקוד: בתנועה בעצימות גבוהה, הגוף מבצע עבודה אמיתית. תכננו הפסקה של 10 דקות כל 90 דקות של ריקוד. ודאו שאתם יודעים לאן אתם צריכים להגיע לפני שאתם צריכים להיות שם.

שיטת "ספירת צעדים"

במהלך הסיור ההכוונה, ספרו פיזית את הצעדים מנקודת המיקום המתוכננת של רחבת הריקודים לכל תחנה. לא בגלל שתזכרו את המספר המדויק - אלא מכיוון שהפעולה הפיזית של הליכה במסלול חורטת אותו בזיכרון השרירים. כאשר תצטרכו מים בשעה השלוש, במצב שונה, באולם הומה אדם וחשוך, הרגליים שלכם יזכרו את המסלול גם כאשר הניווט המודע שלכם יהיה פחות אמין.

- __ :מים: __ צעדים מהמיקום שלי. כיוון
- ___ :חדר אמבטיה (קרוב): ___ צעדים. כיוון
- ___ :חדר אמבטיה (חלופה): ___ צעדים. כיוון
- ___ :אזור מנוחה: ___ צעדים. כיוון
- __ :תחנת עזרה ראשונה: __ צעדים. כיוון
- __ :צאו מהרחבת הריקודים הקרובה ביותר: __ צעדים. כיוון

זה לא מוגזם. זהו אותו הכישור שאנשי שירותי החירום, צוות האירוע ומשתתפים ותיקים עושים כחלק משגרת ההכנה שלהם. חמש הדקות המושקעות בסיור ההיכרות הן התערבות הפחתת הנזק היעילה ביותר בכל אירוע.

הסיטואציה: מנוחה יזומה לעומת קריסה תגובתית.

הלוחם - הגוף שנועד לנוח לפני שהוא חייב, הוא הגוף שרוקד עד אור הבוקר.

סעיף 6 במדריך הריקוד קבע את הדרישות הקלוריות והפיזיולוגיות של ריקוד ממושך. כאשר הגוף פועל בעצימות גבוהה — קפיצות, צעדי שניים, דריכות — הוא עובד בעצימות בינונית עד גבוהה. הטעות הנפוצה ביותר שאנשים עושים היא להמשיך באותה עצימות עד שהגוף "דורש" עצירה, במקום לבחור לנוח לפני כן.

מנוחה פרואקטיבית (מה שהגוף מעדיף).	מנוחה תגובתית (מה שרוב האנשים עושים).
תכננו הפסקה של 10 דקות כל 60-90 דקות של ריקוד פעיל. עזבו את רחבת הריקודים לפני שהגוף מבקש זאת. שבקו. שתו משקאות המכילים אלקטרוליטים. אכלו את הבננה מהתיק. חזרו לרחבה לפני שהמוזיקה מגיעה לשיא שלה שוב. ההפסקה היא כלי, ולא כישלון.	תנועה עד שהרגליים כואבות. התעלמו מהרגליים. תנועו עוד. הרגליים הופכות יותר דומיננטיות. בסופו של דבר, הגוף מכריח את העניין – האדם צריך לשבת מיד, מרגיש סחרחורת, איבד אלקטרוליטים עד כדי התכווצות שרירים, או פשוט לא יכול להמשיך. הישיבה שאחריה היא התאוששות ממצוק ולא שמירה על יכולת.

חדר המנוחה: במקומות שבהם הוא קיים: חדר המנוחה אינו המקום שאליו הולכים בסוף הערב. זהו מקום שאליו הולכים ל-10 דקות לפני החזרה לרחבת הריקודים. רבים מהמקומות מעצבים את חדר המנוחה בכוונה עם עוצמת שמע נמוכה יותר וטמפרטורה נמוכה יותר. ההתאוששות הפיזיולוגית בדקה אחת גבוהה יותר בחדר המנוחה מאשר בקצה רחבת הריקודים.

השטח החיצוני: אזור העישון או המרפסת החיצונית הם הסביבה היעילה ביותר להתאוששות נמוכה יותר מכל חלל פנימי. טמפרטורה נמוכה יותר. נפח CO_2 הזמינה ברוב המועדונים. רמת קטן יותר. 10 דקות באוויר הפתוח בשעה השלישית יכולות לעשות את ההבדל בין היכולת להישאר עד השעה 8 בבוקר לבין הצורך לעזוב בשעה 3.

השארת זמן למנוחה: האתר אינו מחייב הפסקת שיחות, ניתוק קשרים או פגיעה בחוויה. חלק מהשיחות הכי בלתי נשכחות בפסטיבלים מתרחשות בזמן מנוחה. לאדם שרקד במשך ארבע שעות יש מה לומר, ופינת המנוחה היא המקום בו הוא יכול להביע זאת.

ה"קונגה ליין": משווה את כולם.

ה"סנטוריון" – הריקוד שאף אחד לא יכול לעשות לבד כי כולם עושים אותו ביחד.

הכל במדריך הזה עד כה עסק בכישורי ריקוד אישיים ובביטחון עצמי על רחבת הריקודים. קו הקונגה הוא יוצא דופן בכל מה שכתוב כאן. הוא לא דורש כישורים אישיים כלל. המבנה שלו כולל באופן מפורש את כולם. הוא חוצה כל מחסום חברתי ברחבת הריקודים מטבעו. והוא שמח בצורה ייחודית ושונה מכל חוויה אחרת ברחבת הריקודים.

שרשרת הריקודים אינה חידוש נוסטלגי. היא הטכנולוגיה החברתית היעילה ביותר באולם הריקודים, למטרה ספציפית וחשובה: לשלב אנשים שעדיין לא רוקדים לתוך הריקוד.

המנגנונים - פשוטים בכוונה.

תבנית הצעדים.

1. קדימה: בצעו צעד אחד עם הרגל הימנית.
2. צעד קדימה עם הרגל השמאלית.
3. בעיטה: הרגל הימני מבצע בעיטה קלה הצידה (לא גבוה - בעיטה צדדית נמוכה בגובה ברך בערך).
4. צעד עם הרגל השמאלית.
5. צעד עם הרגל הימנית.
6. בעיטה: הרגל השמאלי מבצע בעיטה קלה הצידה.
7. צעד, צעד, בעיטה - צעד, צעד, בעיטה. במוזיקה בקצב 4/4: צעד על 1, צעד על 2, בעיטה על 3, צעד על 4, צעד על 1, בעיטה על 2.

הידיים: על המותניים או הירכיים של האדם שמולכם - ולא על הכתפיים (לא יציב) וגם לא סביב הצוואר (לא נוח). הידיים נחות קלות בצדדים של המותניים. אין צורך באחיזה. הקשר הוא נוכחות, ולא אחיזה.

החלק המוביל בטור מוביל את הכיוון. שאר הטור עוקב אחריו. הכיוון יכול להשתנות בכל רגע - המוביל מסמן את הכיוון באמצעות גופו. כולם האחרים עוקבים. אין צורך בסנכרון מעבר למעקב אחר הרגליים.

הצטרפות: ניתן להצטרף לטור ה"קונגה" בכל נקודה לאורך הטור. עמדו בצד הטור, צעדו מאחורי האדם האחרון והצמידו ידיים. אתם בפנים. הטור אינו נעצר, מאט או מגיב להצטרפות - הוא פשוט מתארך.

הפונקציה החברתית: מה שה"קונגה" עושה בפועל.

למה זה חשוב בהקשר של פסטיבל?	כיצד קונגה פותרת את הבעיה?	בעיה ברחבת הריקודים.

הכללה ללא דרישות. ה"קונגה" מבקש רק "שישימו את הידיים כאן וילכו קדימה". זו המחסום הנמוך ביותר להשתתפות ברחבת הריקודים.	הטור יכול לנוע דרך האזורים הצדדיים, לאסוף את מחזיקי הטלפונים ולהכניס אותם לריקוד מבלי לדרוש מהם לקבל החלטה. ההזמנה היא פיזית – האדם שלפניהם בטור – והמחויבות הנדרשת היא מינימלית.	האדם שמחזיק את הטלפון בצד ולא רוקד – האדם שרוצה להיות חלק מהחוויה, אבל לא יודע איך להיכנס לרחבת הריקודים.
לאנשים הסובלים מחרדה חברתית על רחבת הריקודים – קבוצה שאליה הטלפון משמש לעתים קרובות כמגן – הקונגה היא הגרסה ה"נטולת התרופות" של MDMA: מספק השתתפות חברתית ללא המודעות העצמית הכרוכה בביצוע אישי.	הנחיל ה"קונגה" מבטל לחלוטין את הביצועים האישיים. אתם חלק משרשרת, ולא מפרפורמרים. אף אחד לא מעריך את ה"צ'ה צ'ה" שלכם או את הטכניקה שלכם בריקוד "טנגו". הדבר היחיד הנראה לעין הוא השורה עצמה.	המתח התחרותי של ביצועים אישיים – תחושת המעקב וההערכה כרקדן יחיד.
זוהי הפונקציה הכי פחות מוערכת של מצעד הקונגה. הוא חוצה קבוצות חברתיות, עובר על כל רחבת הריקודים, מגייס ומשלב אנשים שהיו במרחבים שונים לחלוטין, ויוצר רגע משותף שקבוצות אלה לא היו יכולות ליצור לבד.	הטור ה"קונגה" זז. זוהי התנועה היחידה בסטנדרט של רחבת הריקודים הכוללת תנועה. הטור "קונגה" שמתחיל ליד דוכן הדיג'יי יעבור בכל פינה של המקום אם המוביל יכוון אותו לשם.	הבעיה המרחבית - אנשים שרוצים להתחבר לאחרים על רחבת הריקודים, אך אין להם סיבה לחצות אליהם.

מתי נוצרות תורי צעדים – ומתי להתחיל אחד כזה.

רגעים טבעיים: תורי קונגה נוטים להופיע במהלך:

*** השיא השמח של הלילה המאוחר כאשר אנרגיית הקהל גבוהה והגבולות החברתיים נמצאים בנקודת הנקודה הפורמלית שלהם;**
*** המעבר בין הדיג'יים כאשר האנרגיה משתנה לזמן קצר ואנשים פחות מרוכזים בחוויה אישית;**
*** רגעים בפסטיבלים ביום ובחוץ כאשר מזג האוויר, הקהל והמוזיקה מתואמים לשמחה קהילתית.**

איך מתחילים: מישהו חייב להתחיל. קחו את היד או געו במותן של האנשים שסביבכם. התחילו לצעוד לפי הדפוס. תחזרו לאדם מאחוריכם. שלושה אנשים יוצרים "קונגה". זה יגדל.

תבניות "צעד-צעד-תופים" עובדות בצורה הטובה ביותר (BPM): הטווח האופטימלי של קצב זהו טווח הקצבים של מוזיקת האוס ואפריביטס, שבו התבנית – BPM בקצב של 100–130 BPM נופלת באופן טבעי על ההיטים שאותם מציינות תוף הבס והתופים. בקצב של 150 התבנית "צעד-צעד-תופים" הופכת למואצת מדי מבחינה פיזית. בקצב (מוזיקת טכנו קשה), היא איטית מדי כדי ליצור תחושת מומנטום. של 80 BPM.

המסלול: המסלולים הטובים ביותר לריקוד קונגה עוקבים סביב רחבת הריקודים, עוברים דרך אזורי האינטראקציה בקצוות וחוזרים. המעגל אוסף את מספר האנשים המרבי. מסלול ליניארי (ישר דרך המתחם וחזרה) דורש יותר מאמץ פיזי אך אוסף פחות אנשים.

איחוד הכל: סעיף 0 עד סעיף 8

ה"סנטוריון" - הכרת המקום היא הצעד הראשון. הריקוד הוא כל מה שבא אחר כך.

המדריך המלא לתנועה מתבצע כעת באופן הבא: הגעו, סרקו את החדר, ציירו מפה של חמש הנקודות, שימו לב לצפיפות הקהל, זהו את אזורי האוויר, ספרו את הצעדים למים ולשירותים, שימו לב שאבו מהטנגו BPM-לאזור המנוחה. לאחר מכן: מצאו את הקצב, השתמשו בבסיס, התאימו את ה והצ'ה-צ'ה כאשר המוזיקה דורשת זאת, דרכו כאשר המוזיקה מצווה על כך, התכופפו כאשר פחות זה יותר, הניחו את הטלפון, הקדישו את עצמכם לכל תנועה, לנוחו לפני שהגוף דורש זאת, חזרו לרצפה רעננים.

וכשהרגע יגיע – מאוחר מספיק כדי שהמחסומים החברתיים יתמוסקו, כאשר אנרגיית הקהל תגיע לאיכות הספציפית של שמחה קולקטיבית שאותם רגעי פסטיבל טובים מייצרים – התחילו מצעד קונגה. או הצטרפו למצעד שכבר מתקיים. המצעד ילך לאן שיבחר. הוא יאסוף את כולם שהוא עובר.

רשימת בדיקה 0 – יש להשלים לפני שהמוזיקה שובה אתכם.

- ☐ יציאות חירום ממוקמות - לפחות שתיים.
- ☐ תחנת עזרה ראשונה/רפואית נמצאה.
- ☐ מיקום מים חופשי אומת – המסלול עבר.
- ☐ מיקום השירותים אומת - ראשי וחלופי.
- ☐ אזור מנוחה/פינת ישיבה זוהתה
- ☐ אזורי איכות אוויר מסומנים - היכן האוורור הוא הטוב ביותר.
- ☐ צפיפות הקהל – מצב נוכחי ותחזית עתידית.
- ☐ שלבים נספרים וזוכרים: מים, שירותים, יציאה.
- ☐ שתייה בתיק - אלקטרוליטים, בננה, אגוזי ברזיל.
- ☐ מנוחה מתוכננת מראש - כל 60-90 דקות.
- ☐ **תהלוכת ריקודים: אופציונלי, אך זמין כאשר המומנט יגיע.**

— — —

יש להוסיף לפני מסמך המדריך הראשי / Recovery Kernel-סעיף 0 של מדריך תנועות ה.

סרוק את החדר. הכר את האוויר. הכר את המים. הכר את היציאה. ואז, רקדו.

סעיף 1 – הבסיס: שלושה דברים שכל גוף יכול לעשות.

הלוחם - לפני כל תנועה, יש עיקרון. העיקרון הוא העברת משקל.

כל סוג של ריקוד – מווינזית וולץ ועד לאפרוביטס ולטכנו ברלינאי – בנוי על אותו עיקרון פיזי: העברת משקל גוף מכף רגל אחת לכף רגל אחרת באופן מתוכנן. לא גרירה. לא תנודות. לא הרמת עקבים לסירוגין. העברה נחושה של משקל. זה מה שגורם לתנועה להיראות מכוונת. זוהי הדבר החשוב ביותר בכל המדריך הזה.

1.1 — העברת משקל: העיקרון הבסיסי.

איך לעשות את זה עכשיו?	מה זה נראה איתו?	מה זה נראה בלי זה?
עמדו עם רגליים ברוחב הכתפיים. העבירו את כל המשקל לגוף על הרגל הימני. את הכל - הרגל השמאלי יכול רק לגעת ברצפה. עכשיו, העבירו את כל המשקל לצד שמאל. לאט. הרגישו את השינוי. עכשיו, בצעו זאת בקצב. זהו. זה הבסיס לכל מה שמופיע בשאר המדריך.	בכל פעימה, המשקל עובר מרגל לרגל. לגוף יש כיוון הטיה עקבי בכל רגע נתון. לתנועה יש מרכז כובד שמשתנה. האדם נראה כאילו הוא רוקד מכיוון שהוא מקבל החלטות מרחביות מודעות עם גופו.	רגליים משתטחות על הקרקע. הגוף נע מעלה ומטה מבלי לזוז הצידה או קדימה ואחורה. התנועה היא אנכית, אך האדם אינו מתקדם לשום מקום ואינו מחובר לשום דבר. זוהי "תנועה עצבית" – התנועה המוגדרת כברירת מחדל כאשר הגוף לא יודע מה לעשות אחרת.

1.2 — מציאת הקצב: עבור אנשים שחושבים שהם לא יכולים.

רוב האנשים שאומרים שהם לא מצליחים למצוא את הקצב, בעצם מוצאים שכבה אחרת במוזיקה ולא את הקצב הראשי. למוזיקה אלקטרונית יש מספר שכבות קצביות בו-זמניות. הנה הדרך המהירה ביותר למצוא את השכבה שאתם צריכים:

- הקשיבו לתוף הבס – המכה הנמוכה והפיזית ביותר במוזיקה אלקטרונית. לרוב היא מופיעה על ההיטים 1, 2, 3 ו-4 במוזיקת האוס והטכנו (במבנה ה"ארבעה על הרצפה"). זהו האלמנט החזק והפיזי ביותר. הרגישו אותו בחזה שלכם, ולא רק באוזניים.
- אם אתם לא שומעים את תוף הבס בגלל שהמקום רועש מדי: שימו לב לראש של הדיג'יי. רוב הדיג'יים מקישים בקצב. עקבו אחרי זה.
- אם עדיין לא הצלחת למצוא את הקצב, צפה באדם שנראה נינוח ונסה לחקות את תזמון הצעדים שלו במשך 30 שניות. מערכת העצבים שלך תקלוט את הקצב באמצעות חיקוי לפני שהתודעה שלך עושה זאת.
- הקצב שאתם מוצאים לא חייב להיות הקצב שכולם משתמשים בו. קצב חצי איטי (half-time) הוא לגיטימי. הכלל הוא: התחייבו לקצב שבחרתם (double-time) הוא לגיטימי. קצב כפול.

1.3 - שלושת הפעולות הבסיסיות

[רשימה]
* התחלה
* גדילה
* סיום

שלושה צעדים שעובדים בכל רחבת ריקודים, בכל ז'אנר ובכל רמת מיומנות. שלושת הצעדים מבוססים על העברת משקל. ניתן לשנות את שלושת הצעדים ללא הגבלות.

מה לעשות עם הידיים?	איך עושים את זה?	הזז.
הזרועות צריכות להיות רפויות, מעט מרוחקות מהגוף – לא לוחצות עליו. אפשרו להן לנוע באופן טבעי עם תנודות הגוף. אם אתם לא יודעים מה לעשות איתן: יד אחת יכולה לנוח על המותניים, ויד אחת יכולה להיות מושטת באופן טבעי. הימנעו מלהצליב את שתי הזרועות על החזה – זהו אות פיזי של ניתוק, והגוף יודע זאת.	רגליים ברוחב כתפיים. ברכיים מעט כפופות - לא בריצה, פשוט לא ישרות. בכל תיבה, אפשרו לברכיים להתרכך מעט יותר, ולאחר מכן חזרו למצבם. התנועה כמעט בלתי נראית מבחוץ, אך היא מחברת אתכם למוזיקה. הוסיפו העברת משקל מצד לצד כל שתי תיבות כדי שהתנועה תהיה גלויה יותר. זו לא קפיצה. זה ניהול משקל.	הקפיצה.
הצעד הכפול יוצר תנועת ידיים טבעית - הזרוע הנגדית נעה קדימה כאשר הרגל נעה. אפשר לתנועה זו לקרות באופן טבעי. אם רוצים להוסיף תנועת ידיים: ניתן להקדם מעט בכיוון התנועה על הצעד, ולחזור למצב הסגור. או שניתן להרים זרוע אחת מעט בפעימות 1 ו-3, ולהוריד אותה בפעימות 2 ו-4. הידיים צריכות להרגיש כאילו הן מרחפות, ולא מבצעות תנועות מוגזמות.	העבירו את הרגל הימני ימינה על תיבה 1. הביאו את הרגל השמאלית לפגוש אותה על תיבה 2. העבירו את הרגל השמאלית שמאלה על תיבה 3. הביאו את הרגל הימנית לפגוש אותה על תיבה 4. זה בעצם שני צעדים החוזרים על עצמם. הוסיפו דחיפה קלה של הירכיים בכיוון הרגל המצעדדת. ניתן להתקדם, לזוז אחורה או לעשות מעגל קטן עם צעד זה. לעולם לא תצטרכו לעשות דבר אחר אם תבצעו את הצעד הזה היטב.	השלב הכפול.
צלבים על החזה (מקובל בתרגיל הספציפי הזה מכיוון שהנטייה קדימה מעבירה מסר של מעורבות, ולא של סגירות). יד אחת על הסנטר. זרועות משוחררות בצדדים. או יד אחת מושטת מעט לצד אחד בגובה האמצע. בתרגיל זה, מה שהזרועות עושות פחות חשוב מאיכות הנטייה. הנטייה היא התרגיל.	הכי יעיל בקצב של 130–150 BPM, מוזיקת טכנו מינימלית. רגליים ברוחב הכתפיים, משקל מאוזן. מהירך - ולא מהמותניים - התכופפו קדימה ב-10 מעלות. המשקל שלכם נמצא כעת על קצות האצבעות. הראש שלכם מתנועע באופן טבעי עם הקצב. הזרועות שלכם יכולות להיות בכל מקום שנוח לכם. הטיה זו משדרת נוכחות והתמסרות למוזיקה, מבלי לדרוש עבודת רגליים כלשהי. זה בדיוק מה שרוב חובבי הטכנו בברלין עושים.	The Lean

סעיף 2 – תנועות שאולות: מה מסורות הריקוד הפורמליות באמת מלמדות אותנו.

ה"סנטוריון" – הטנגו מלמד כוונה. הצ'ה-צ'ה מלמד סינקופה. הסטומפ מלמד יציבות.

אינכם צריכים שיעורי טנגו כדי להשתמש במה שטנגו יודעת. אינכם זקוקים לרקע בריקוד סלואו. למה שהמסורות הפורמליות מציעות יש אוצר מילים מפותח לתקשורת פיזית - והאלמנטים השימושיים ביותר באוצר המילים הזה ניתנים להעברה לרחבת ריקודים בערך תוך חמש דקות.

2.1 - מטנגו: המסגרת, הכוונה, הצעד הנחוש.

על רחבת הריקודים – הדבר החשוב ביותר שהטנגו מלמד לריקוד במועדון אינו צעד ספציפי. זה האיכות של התנועה.

הטנגו הארגנטינאי בנוי על עקרון אחד מעל הכל: כל צעד הוא החלטה מודעת. אין צעדים חצי רעים בטנגו. כאשר הרגל זזה, היא מגיעה עם כוונה מלאה. הגוף יודע לאן הוא הולך לפני שהוא מגיע לשם. הצעד מבטא בחירה.

זה בדיוק מה שמבדיל בין רקדנים שנראים מיומנים לרקדנים שנראים מבולבלים בכל רחבת ריקוד. לא המורכבות של התנועות, אלא הכוונה מאחוריהן.

עקרון הטנגו.	מה נראה על רחבת הריקודים במועדון?	איך ליישם את זה עכשיו?
בטנגו, ה"פרייים" הוא היציבה - חזה מורם, משקל קדימה על כפות הרגליים, הטיה קלה קדימה מהמותניים, שמירה על חיבור בין השותפים דרך החלק העליון של הגוף.	ברחבת ריקודים, בתנועה סולו: היציבה הופכת לנוכחות אישית. עצם החזה מורמת (לא בצורה צבאית - רפוי וזקוף). משקל גוף קדימה על כפות הרגליים. הטיה קלה קדימה. אתם מתחברים למוזיקה ולא נסוגים ממנה. זה ההבדל בין מי שנראה כאילו הוא נמצא במועדון, לבין מי שנראה כאילו הוא חלק מהמועדון.	הרימו את עצם החזה. לא את הסנטר - את עצם החזה. משכו בעדינות את השכמות לכיוון אחד והורידו אותן. הרגישו שהמשקל שלכם עובר קדימה אל הכפות. עכשיו אימצתם את מבנה הריקוד הטנגו. הוסיפו עכשיו את התנופה. שימו לב להבדל.
הצעד הנחוש: כל צעד טנגו מגיע במלואו - ללא היסוס או חצי נחיתה. הרגל נע, הוא מגיע, והוא משמעותי.	בהקשר של ריקוד: כשאתם צועדים שמאלה, צעדו לגמרי שמאלה. כשאתם צועדים ימינה, הגיעו עד הסוף. העברות משקל לא בטוחות נראות מהוססות. העברות משקל מלאות נראות כמו ריקוד. ההבדל הפיזי בין אדם עצבני לבין רקדן בטוח הוא לעיתים קרובות פשוט מידת השלמות של העברת המשקל.	נסו את השלב הכפול מסעיף 1, אך הפעם: הקדישו את עצמכם לחלוטין לכל שלב. הניחו את הרגל הימנית בצורה מלאה לפני שאתם מזיזים את הרגל השמאלית. שימו לב איך זה נראה ומרגיש אפילו במראה.
הפאוזה בטנגו: הטנגו משתמש בשקט כמרכיב מוזיקלי פעיל. עצירה ברגע הנכון היא חלק בלתי	הפסקת הריקוד: מציאת רגע של שקט במהלך התמוטטות או בין משפטים והחזקתו – עצירה	בפעם הבאה שהמוזיקה מגיעה לקטע מינימליסטי: נסו לעצור לגמרי. התמקדו. המתינו לפעימה

הראשונה. ואז התחילו בתנועה על הפעימה הזו. זה ירגיש יוצא דופן וייראה מכוון.	מוחלטת, במסגרת, תוך הקשבה – היא אחת הדברים בעלי ההשפעה התקשורתית החזקה ביותר שניתן לעשות על רחבת הריקודים. זה אומר: אני יודע לאן המוזיקה הולכת ואני מחכה לה. כל הסובבים אותך מבינים זאת בלי לדעת מדוע.	נפרד מהריקוד, כמו התנועה עצמה.

2.2 – מריקוד הצא-צא: הסינקופה והירך.

על הרחבה - הצאצ'ה מלמדת אתכם מה לעשות עם "הוא" - הקצב בין הקצבים.

הספירה של הצא-צא – אחת, שתיים, צא-צא-צא – היא סינקופה: תנועה המתרחשת על ההיכיות בין ההיכיות העיקריות. ללמוד להרגיש את ההיכיות "ו-" פותחת את כל החלל שבין הצלילים במוזיקה שאנשים רבים מתעלמים ממנו.

דוגמת הצעדים של הצא-צא (בגרסה מקוצרת לשימוש במועדונים)

1. עמדו עם רגליים צמודות. משקל על הרגל השמאלית.
2. העבירו את הרגל הימני מעט ימינה על תיבה 1. העבירו את המשקל לרגל הימנית.
3. העבירו את הרגל השמאלי למרכז על תיבה 2.
4. הצ'ה צ'ה צ'ה: צעדו ימינה על ה-"ו" לפני תיבה 3, התמקמו בתיבה 3, וצעדו שוב ימינה על ה-"ו" לפני תיבה 4. שלושה שינויי משקל מהירים במרווח של שני תיבות.
5. העבירו את הרגל השמאלית מעט שמאלה על תיבה 5. חזרו ושכפלו בצד השני.

הירך: בריקוד צ'ה-צ'ה, תנועת הירך היא אוטומטית אם העברת המשקל נכונה. כאשר כל משקלך נמצא על רגל אחת, הירך עולה מעט באופן טבעי. אפשר לזה לקרות. אל תאלץ את תנועת הירך - תן לה לעלות כתוצאה מהעברת המשקל. תנועת ירך מאולצת נראית מכנית. תנועת ירך הנוצרת כתוצאה מהעברת משקל נראית טבעית.

בקשת הצטרפות למועדון: אינכם צריכים לבצע את כל הסדרה. מה שצ'ה-צ'ה מלמד אתכם הוא:
(1) תנועות הירך מתרחשות כאשר משקל הגוף זז - אפשרו זאת,
(2) עומד לרשותכם - לא כל תנועה חייבת להיות על ההיבהה העיקרית (and) "הקצב "ואן,
(3) תנועות קטנות ומדויקות מבחינה קצבית מעבירות יותר מאשר תנועות גדולות ולא מדויקות.

2.3 — ה"סטומפ": קרקעי ומתכתי.

על הרצפה - הצעד הזה שאוב ממסורות אפריקאיות ואפרוביטס. הוא מחבר את הגוף לרצפה, ולא גורם לו לקפוץ מעליה.

הסאונד "סטומפ" שימושי במיוחד בקצבים גבוהים (130+ בסגנונות כמו הארד טכנו, ג'קום ומוזיקת מועדונים) שבהם תוף הבס אגרסיבי ודורש תגובה פיזית חזקה.

מה זה מוסיף לערכת הכלים?	וריאציה של צעדים.	הצעד הבסיסי.
הצעד הנמרץ מקבע אותך לחדר. רוב תנועות הריקוד במוזיקה אלקטרונית מתבצעות כלפי מעלה – קפיצה, ניעור, הרמה. הצעד הנמרץ הוא כלפי מטה – אל הרצפה, אל הקצב. הוא יוצר ניגוד שמתפרש כביטחון ונחישות. בנוסף, הוא באמת מחזק את השרירים בתאומים, בישביים ובטווית הירך בצורה שבניעור בלבד אי אפשר להשיג.	כשכף הרגל הימנית פוגעת בקרקע, הזרוע השמאלית מתנדנדת קדימה (ובאופן הפוך) - בדפוס הליכה טבעי. זה מונע את בעיית "הזרועות הקשיחות" שיכולה להיווצר רק מהדריכה. שמרו על תנועה רפויה, לא דרמטית. הדגש הוא על כף הרגל. הזרוע פשוט עוקבת.	משקל מועבר כולו לרגל שמאל. הרגל הימנית עולה לגובה של 2-3 סנטימטרים. על קצב התוף הבס: הורידו את הרגל הימנית למטה עם כל המשקל, כך שתפגוש את הרצפה באותו רגע שבו נשמעת ההדף. אפשרו לרצפה לקלוט את המשקל - אל תקפוץ חזרה למעלה מהדריכה. התאפסו. החליפו בין הרגליים.

2.4 - ה"מיני-סטומפ": לשימוש כשאין מקום.

הקהל בפסטיבלים הוא לעיתים קרובות צפוף. הריקוד המלא דורש מקום. ה"מיני-סטומפ" כולל 10% מתנועות הריקוד המלא.

- משקל על הרגל השמאלית. העקב הימני מתרומם מעט (לא כל כף הרגל - רק העקב). בסנכרון: העקב יורד בחזרה לרצפה בתנועה מכוונת. התנועה נראית כמעט בלתי מורגשת מבחוץ, אך מבפנים היא נעשית בקצב קבוע.
- הרמת העקב השמאלי והורדתו בקצב 1, הרמת העקב הימני והורדתו בקצב 3.
- הוסף את ה"באונס": באונס על 2 ו-4, מיני-סטומפ על 1 ו-3. זה יוצר דפוס גוף ארבע-תיבות המתאים הן לתופים הבסים והן לסנר.
- ה-mini-stomp הוא הפתרון למצבים שבהם אין מספיק מקום לעמוד, כאשר מישהו עומד קרוב מאוד לפניכם, ולערב מאוחר במקום הומה אדם שבו תנועות גדולות אינן אפשריות.

אילו תנועות מתאימות לאיזו סעיף 3 – מפת ה-BPM: אווירה?

ה"סנטוריון" – המוזיקה מלמדת אותך מה לעשות. אתה פשוט צריך לדעת איך להקשיב עם הגוף שלך.

שונים והדגשים קצביים שונים. הגוף מגיב באופן טבעי בצורה שונה BPM לסוגי מוזיקה שונים יש טווחי
על BPM הטעות היא להכריח את דפוס התנועה של 145 - BPM בהשוואה ל-145 BPM ל-100
או להיפך. המפה הזו מתאימה את התנועה למוזיקה BPM מוזיקה ב-100.

מהלך שאול.	מה להימנע מ?	אוצר מילים בסיסי בתחום התנועה: * הליכה * ריצה * קפיצה * שחייה * רכיבה * טיפוס * הרמה * נשיאה * דחיפה * משיכה * סיבוב * כפיפה * יישור * התמתחות	דוגמאות לסגנונות:	טווח דופק לב
צ'ה-צ'ה היפ - תנועת הירך המופקת משינוי משקל הגוף בצ'ה-צ'ה מתאימה כאן באופן מושלם. האט את התבנית לחצי מהקצב, ובידוד הירך יהיה בדיוק נכון עבור טווח ה-BPM הזה.	עבודת רגליים מהירה. הצעד הכפול כדפוס מהיר. קפיצות. תנועות של מועדונים אירופיים קצביות - הן לא מתאימות לטווח הקצב הזה ונראות כאילו האדם לא מרגיש את המוזיקה.	התנופה – עמידה רחבה, כיפוף עמוק של הברכיים, העברת משקל איטית שלוקחת את כל שני הפעימות להשלמה. הפרדת תנועת הראש מפעימת הגוף. התנועה היא באגן, ולא בברכיים. סיבוב הכתפיים קדימה בפעימה אחת, אחורה בפעימה הבאה.	היפ הופ, אר אנד בי, טראפ, סלואו ג'אמים, רגאטון.	70–95 פעימות לדקה
ה-"סטומפ" – במיוחד במוזיקת האמפיאנו, שם תוף הבס כבד ונמוך. ה-"סטומפ" משתלב עם האנרגיה של תוף הבס.	ה"באונס" של מועדוני אירופה – ישר מדי, סימטרי מדי עבור מוזיקת אפריקה. כל תנועה שמנסה "להילחם" בפוליריתם על ידי	התנועה של הגוף – מתחילה מהראש, וממשיכה דרך הצוואר, החזה, הבטן והירכיים בסדר הזה. הוסיפו צעקה חזקה יחד עם	אפרוביטס, אמאפיאנו, דאנסהול, באיל פונק, קצת דיפ האוס.	96–115 פעימות לדקה

ה-"מיני-סטומפ" מתאים לאירועי אפרוביטס כאשר הקהל צפוף.	ניסיון לפגוע בכל אלמנט. הקשיבו לקצב הדומיננטי ותנו לשאר האלמנטים לנחות היכן שהם נופלים.	הקצב. ספציפית למוזיקת אפריביט: התנועה קרובה לרצפה, המשקל קדימה, הברכיים כפופות. הגוף יורד ברגע שהקצב מגיע.		
מסגרת טנגו ופאזה טנגו - החלק של הדה-קאפ (הקטע שבו התופים נעלמים ונשארות רק הפדים) הוא המקום המושלם לפאזה הטנגו. עצרו. הכינו את המסגרת. המתינו לחזרת הבס. התקדמו יחד עם הבס.	המהירות. מוזיקת האוס העמוקה היא ספציפית לא מהירה. הטעות הנפוצה היא הוספת יותר מדי תנועות כי נראה שיש מקום - המרווח הוא העניין. תנועה נקייה אחת בכל פראזה עדיפה מאשר ארבע תנועות לא בטוחות.	הצעד הכפול הוא הטבעי ביותר בטווח זה. העברת משקל רגועה - אפשרו לכל תיבה להסתיים לפני שהצעד נסגר. הירכיים יכולות להוסיף דפוס מעט בצורת שמונה כשהמשקל עובר. לגוף יש זמן להגיע במלואו. ידיים: מרחפות, לא מחוות. המסגרת מהטנגו - הטיה קדימה, מתוחה - מתאימה באופן מושלם.	דיפ האוס, סול פול האוס, לייט נייט האוס	116–126 פעימות לדקה
צ'ה-צ'ה סינקופציה: במוזיקת האוס, יש פעימות "ו-" בין הבאסים. צעד השלוש של הצ'ה-צ'ה יכול להתרחש בין הפעימות 1-2 ו-3-4 – שלושה שינויי משקל במרווח של שתי פעימות. זה מתקדם יותר, אבל נשמע נפלא במוזיקת האוס.	הריקוד של שנות ה-80. תנועות ידיים סיבוביות. תנועות גדולות ללא חיבור לקצב. במוזיקת האוס, התנועה משולבת בקצב - אם התנועה לא מתרחשת על קצב מסוים, היא נראית קישוט ולא חלק מהמוזיקה.	ה"ארבע על ארבע" – כל תיפוף מקבל רגיעה קלה בברך. ה"טו-סטפ" מוסיף כיוון. ה"ג'ק" (שיקגו): הברכיים מתקרבות למרכז בהיטים 1 ו-3, ומתרחקות מעט בהיטים 2 ו-4. זהו התנועה הקלאסית של המוזיקה האלקטרונית, והיא עדיין התגובה המתאימה ביותר למוזיקת האוס קלאסית. גם תנועת הגוף מתאימה כאן – החזה קדימה בהיט 1, האגן קדימה בהיט 3.	האוס, האוס פרוגרסיבי, קלאסיקות.	126–134 פעימות לדקה
טנגו: הצעד המחוייב, ההשהיה המכוונת. בקצב של 140 פעימות לדקה, ההשהיה בטנגו בסוף משפט	מאמץ יתר של הגוף. בקצב פעימות לב זה, המוזיקה עושה את העבודה. התנועה צריכה להיות תגובה	התנוחה צריכה להיות זורמת ומינימליסטית. משקל גוף קדימה על כפות הרגליים. תנועת ראש בקצב –	טכנו, פיק-טיים האוס, טראנס	134–145 פעימות לדקה

ארוך – ספירה אחת של שקט מוחלט – היא בעלת השפעה מרשימה ביותר.	למוזיקה, ולא ביצוע שלה. האדם שמבצע הכי הרבה תנועות ב-140 פעימות לדקה נראה לעיתים קרובות שהכי פחות מחובר.	לא אגרסיבית, פשוט נוכחת. אפשר לשלב את ה"טו-סטפ", אבל בתנועות קטנות יותר. הדריכה צריכה להיות חזקה בפעימה הראשונה של כל ארבע פעימות. הידיים: אחת או שתי ידיים יכולות לעלות במהלך השיאים, ולרדת בחלקים אחרים. תחושת עליית הידיים צריכה להרגיש כאילו המוזיקה מרימה אותן, ולא אתם שמכוונים אותן.		
הדריכה המלאה מסעיף 2.3 – כאן נמצא מקומה. מוזיקת טכנו קשה נוצרה עבור הדריכה. הדריכה הקטנה מיועדת כאשר הקהל צפוף. צעד הטנגו הייחודי – כל דריכה מגיעה עם כוונה מלאה.	הוויברציות העדינות של מוזיקת האוס. הקצב האיטי והזורם של דיפ האוס. כל תנועה שממתנת את מה שהמוזיקה גורמת לגוף להרגיש. טכנו קשה דורשת דרישות פיזיות ספציפיות - הגוף שעומד בהן נראה מתאים. הגוף שממתן אותן נראה אבוד.	הצעד: שתי הרגליים פעילות - הרגל הימני דורס על 1, הרגל השמאלי דורס על 3, משקל גוף עובר באופן מלא בכל פעם. ניתן להחזיק את הזרועות קדימה או לתת להן לנוע בכיוון ההפוך לרגל. התנועה אגרסיבית וזה מתאים - המוזיקה אגרסיבית. ניתן להטות את הגוף קדימה בצורה דרמטית יותר מאשר במוזיקת טכנו רגילה. הצעד בקצב הוא BPM של 150 אירובי.	הארד טכנו, אינדסטריאל, EBM, GQOM	145–170 פעימות לדקה
דרוס על הבעיטה באמצע. צ'ה-צ'ה בין שני התיפוף האמצעיים - הברייקביט של מכיל BPM 160+ ספירות "וגם" בין הבעיטות האמצעיות, והצעד המשולש של הצ'ה-צ'ה מתאים בדיוק לשם.	ניסיון לעקוב אחרי כל פעימה של הביט. במהירות של 170 BPM זה אפשרי מבחינה פיזיולוגית, אבל נראה היסטרי ומתפרש כאילו מישהו עוקב אחרי שכבת קצב שגויה. עברו לקצב איטי יותר (חצי מהקצב). סמכו על האינסטינקטים	זה D&B-שלב ה: שווה ללמידה במיוחד מכיוון שה-BPM מבלבל עד שלא יודעים את הטריק. תוף הבס הוא ב-80 BPM בעוד (חצי קצב), שהברייקביט הוא ב-160–180. עברו לתופים בס (80 BPM), ולא לכל הברייקביט. דפוס	דראם אנד בס, ג'אנגל, פוטוורק	160–180 פעימות לדקה

	שלכם.	הרגליים: משקל עובר כל שני פעימות של הספירה המהירה - כך שצעד אחד בכל כ-0.75 שניות. הוסיפו טפיחה קלה בכל מעבר משקל.		

סעיף 4 – הטלפון: מה הוא עושה בפועל ומה לעשות במקום זאת.

ה"סנטוריון" – הטלפון הוא מגן. הבינו מפני מה הוא מגֵן.

הטלפון על רחבת הריקודים ממלא פונקציה חברתית ספציפית: הוא מספק מראה של מעורבות מכוונת עבור האדם שאינו מרגיש זכאי פשוט לעמוד במקום ולשהות שם. הלוגיקה היא: אם אני נראה כאילו אני עושה משהו, לא ניתן לשפוט אותי על כך שאני לא עושה את הדבר השני (לרקוד). הטלפון אינו משמש לתיעוד. הטלפון הוא דרך יציאה ממצב חברתי שהאדם מרגיש שאינו מצויד להתמודד איתו.

מה זה בעצם עושה?	מה הטלפון נועד לפתור?
זה מסמל בדיוק מה שהוא מנסה להסתיר: אי נוחות. כל מי שנוח על רחבת הריקודים ומוציא את הטלפון שלו כדי לבדוק משהו לכמה זמן קצר ואז מכבה אותו, נראה שונה מאדם שמחזיק את הטלפון באופן רציף. ההחזקה המתמדת של הטלפון בולטת כמו הדבר שהוא מנסה להסתיר.	אני עסוקה, ולכן איני חייבת להשתתף בפעילות. הטלפון יוצר פעילות שמצדיקה את העובדה שאני לא רוקדת, מבלי שאצטרך להודות שאני לא יודעת לרקוד.
סרטון אחד הוא תיעוד. שתיים-עשר סרטונים הם הימנעות. הסרטון הראשון מתעד את הרגע. בסרטונים הבאים חווים את הרגע דרך מסך, ולא דרך הגוף. ההצדקה לתיעוד תקפה לכחצי דקה בלבד. לאחר מכן: זהו המגן.	אני מתעד את זה לצורך עתידי. יש ערך אמיתי בלכידת רגע. הסט המוזיקלי המדהים, השיא של הערב, הפנים של החבר.

4.1 – מה לעשות במקום הטלפון:

שים אותו בצד לחלוטין: לא ביד, ולא בכיס. בכיס או בתיק, עם המסך הראשי כלפי מטה, ושקט. הטלפון שאפשר להגיע אליו אינו בעל אותה משמעות פסיכולוגית כמו טלפון שהושם בצד בכוונה.

הנטייה עם ידיים עסוקות: אם הידיים צריכות להיות במקום כלשהו: יד אחת על המרפק הנגדי, זרוע אחת מושטת באופן טבעי לגובה בינוני. או שתי הזרועות חוצות בצורה רופפת (לא בצורה מגוננת - בצורה רופפת). זוהי הנטייה מסעיף 1.3 עם מיקום ידיים שנראה כמחשבתי, ולא כהגנתי.

המשקה כאביזר (גרסה ללא אלכוהול): משקה ביד אחת נותן ליד משהו לעשות, יוצר משקל נגדי טבעי לתנועות הגוף, ומתפרש באופן אוניברסלי ברחבת הריקודים כ"אני כאן ואני מרגיש בנוח כאן". מים מתאימים. מיץ תרבות מתאים. המשקה לא חייב להכיל אלכוהול כדי למלא פונקציה חברתית זו.

הדרך היעילה ביותר להחליף את הטלפון היא באמצעות קשר עין אמיתי ותקשורת פיזית עם האדם שאתם נמצאים איתו. תנועה משותפת ללא ריקוד זוגי פורמלי – התאמת אנרגיה, חיקוי תנועות, תגובה הדדית – היא גם מרתקת יותר מהטלפון וגם מבטאת הבנה של מה שאתם עושים.

סעיף 5 – מה שנראה באמת שגוי (ומה שאתם פשוט חושבים שהוא שגוי).

ה"צנטוריון" - רף ההופעה "הלא תקינה" גבוה יותר ממה שחושבים, והוא ספציפי בדרכים שאולי לא צפויות.

5.1 — דברים שנראים לא תקינים.

התיקון.	למה זה נראה לא בסדר?	המהלך.
הידיים זזות כשהמוזיקה דורשת זאת - תנועות ידיים כלפי מעלה מזמינות תנועה, הורדות מזמינות שחרור, חלקים אינסטרומנטליים מזמינים סטטיות. ידיים שמגיבות למוזיקה נראות מכוונות. ידיים שתמיד זזות נראות עמוסות.	תנועת הידיים אינה קשורה בקצב למה שנשמע. הידיים זזות כי הן צריכות לאן להתקדם, ולא בגלל שהמוזיקה דרשה זאת. זה נראה כאילו מישהו אמר למישהו 'הזז את הידיים' בלי להסביר מדוע.	הפרפר בטחנת רוח - ידיו מושטות אופקית, מנופפות מעלה ומטה בגובה הכתפיים בתבנית שאינה קשורה למוזיקה.
הנה: יש צורך בהנהון אחד לכל משפט - ולא לכל תיבה. תנועת הראש היא סימני פיסוק ברמת המשפט, ולא תגובה ברמת התיבה. אפשרו לגוף להרגיש את הקצב. תנועת הראש צריכה לסמן את סיום המשפט.	הנהון מהיר ורציף הוא לעיתים קרובות סימן לניסיון למצוא את הקצב, תוך כדי שברור שלא נמצא אותו. הראש זז כתחליף לתנועה של הגוף.	הנעת הראש המתמדת - הנהון מהיר מאוד ללא קשר לקצב הפעימות בדקה (BPM).
העברת משקל מלא: כאשר הרגל הימני צועד, כל המשקל עובר אליו. הירכיים מגיבות מכיוון שהפיזיקה של הגוף דורשת זאת כאשר המשקל מועבר במלואו. הצעד הופך לצעד כפול.	ללא העברת משקל, התנועה נראית מכנית כי היא אכן מכנית. הרגליים זזות אבל הגוף לא מגיב. זהו "איכות של MTV סרטון קידום ישן וחסר השראה" – הוא מתייחס לתקופה מסוימת של ריקוד שלא התפתחה עם המוזיקה.	שפל" – sהריקוד "80 תנועה לסירוגין מבלי להעביר משקל, הרגליים נשארות קרוב לרצפה, הירכיים נשארות יציבות.
צילום אחד, זווית מהמותן או מחלק החזה (תמונה טובה יותר, פחות חודרנית), להחזיר מיד את הטלפון לכיס.	כפי שנדון בסעיף 4. הבעיה הנוספת: הטלפון הממוקם בגובה העיניים חוסם את הפנים ואת שפת הגוף של האדם, ומונע מהמשתתפים לראות אותו בחדר. הם הופכים לבלתי נראים מאחורי מסך באמצע מרחב שנועד ליצירת נוכחות.	צילום בסמארטפון - החזקת הסמארטפון בגובה העיניים וצילום הדיג'יי במשך תקופות ממושכות.
התקרבו לקצה תוך כדי הערכה. מצאו את הקצב מהקצה. עלו לרצפה תוך כדי תנועה. המעבר מהקצה לרצפה הוא המחויבות – הגיעו תוך כדי ריקוד.	תקופת ההערכה בקצה הרצפה היא טבעית ושימושית. תקופת ההערכה באמצע הרצפה נראית כמו חוסר ודאות לגבי היכן להיות. זה מזמין את ה"גובה מיוחד" – תשומת הלב שאתם מנסים להימנע ממנה.	ה"קיפאון" של מי שהרגע הגיע – עמידה סטטית לחלוטין במרכז רחבת הריקודים, תוך התבוננות ברורה בסביבה לפני ביצוע כל תנועה.

5.2 — דברים שנראים שגויים אבל אינם כך.

- ריקוד לבד במרחב האישי שלך: זה לא נראה שגוי. זה נראה מכוון.
- עיניים עצומות: זה לא נראה שגוי. נראה שהוא שקוע במוזיקה - וזה נכון.
- תנועות קטנות וחוזרות: אל תחשבו שהן שגויות אם הן מחוברות בקצב. אדם שמבצע ריקוד דו-שלבי עדין במשך שלוש שעות נראה יותר נינוח מאשר אדם שמבצע חמישה תנועות שונות בפרק זמן של שלושים שניות.
- לא ידיעת כל המילים לשיר: זה מוזיקה אלקטרונית. לעיתים קרובות אין מילים.
- להתנהג בצורה שונה מאחרים: זה לא בהכרח דבר רע. תגובה מוזיקלית היא אישית. האדם שמגיב לצליל ה"היי-הט" בזמן שאחרים מנגנים על הבס, לא עושה טעות - הוא פשוט מצא שכבה אחרת.
- זיעה: נראה תקין. נראה כאילו רקדת.

5.3 — הכלל האחד שפותר את הכל.

✦ פסק דין – התחייבו. ההבדל בין מי שנראה כאילו הוא יודע לרקוד לבין מי שלא, כמעט תמיד לא קשור לתנועות עצמן. זה קשור לשאלה האם התנועות שאתם מבצעים מבוצעות באופן מלא.

תנועה קטנה ומסורה תמיד יעילה יותר מתנועה גדולה ולא מסורה. זהו עקרון הטנגו במשפט אחד. האדם שמבצע צעד כפול עם העברת משקל מלא וכוונה, את אותו הצעד הכפול לאורך כל הערב, בקצב הנכון למוזיקה - נראה מיומן יותר מהאדם שמבצע שתים עשרה תנועות שונות עם חצי משקל ואי-ודאות ברורה האם הוא עושה זאת נכון.

התחייבו לתנועה שאתם מבצעים. הגיעו אליה. תנו לתנועה הבאה לבוא משם. ההיסוס בין התנועות הוא המקום בו נמצאת המודעות העצמית – ולא בתנועות עצמן.

סעיף 6 – מפת האימון: ריקוד הוא פעילות גופנית אם עושים אותו נכון.

ה"סנטוריון" - הגוף בקצב של 145 פעימות בדקה במשך שלוש שעות עושה משהו. תדעו מה.

מזהה פעילות גופנית מאומצת ומתמשכת Recovery Kernel מסגרת הארכיטקטורה הפיזית של דופמין ואננדמיד, BDNF כאחת ההתערבויות הלא-פרמקולוגיות החשובות ביותר לייצור (אנדוקנבינואיד). סט של שלושה שעות באירוע טכנו – אם הגוף מעורב באופן מלא ולא מוסח על ידי הטלפון – עומד או עובר את הסף הפיזיולוגי לפעילות גופנית משמעותית. השאלה היא אילו תנועות מספקות אילו יתרונות.

יתרונות של Recovery Kernel.	עצימות לב וכלי דם.	שרירים עיקריים המופעלים:	הזז.
הפעלת מערכת הקנבינואידים באמצעות תנועה רצופה וקצבית. מתחיל ייצור של BDNF לאחר כ-20 דקות של תנועה רצופה בעוצמה נמוכה.	נמוך - בר קיימא ללא הגבלת זמן. משפיע יותר על היציבה מאשר על מערכת הלב וכלי הדם.	ארבע ראשי, שרירי ירך, שרירי תאומים (העמסה אקסצנטרית תוך כיפוף הברכיים), שרירי מותן עם העברת משקל.	הקפיצה (בסיסית).
תרגילי יציבות של הירך. העברת משקל צידית ממושכת דומה מאוד לתרגילים של הליכה עם גומייה - תרגיל למניעת פציעות בברך ובמרפק. ריקודים בסגנון קלאבי כאימון ליציבות צדית.	נמוך עד בינוני - תלוי בגודל העומס ובקצב.	שרירי העכוז (העיקריים - כל העברת משקל מפעילה את שריר העכוז בצד הניצב), שרירי האגן הפותחים, שרירי השוק, מייצבי הגב התחתון.	השלב הכפול (העברת משקל מלא).
ב-150 פעימות בדקה: העבודה הנדרשת דומה לעצימות של שיעור אירובי. בעיית התכווציות השרירים (סעיף ב' בנספח) מטופלת כאן באופן חלקי - שרירי השוק והגב הכפוף מבצעים עבודה משמעותית. אלקטרוליטים חשובים.	קצב בינוני עד גבוה, מעל 140 פעימות לדקה - הדילוג בקצב של מוזיקת טכנו הוא עבודה פליומטרית אמיתית.	שרירי תאומים (בלימת זעזועים), שרירי ארבע ראשי (כוח נחיתה), שרירי ירך אחוריים (העברת משקל), שריר השוק הקדמי (שלב ההתרוממות), שרירי אגן.	הסטומפ (גרסה מלאה).
גמישות עמוד השדרה. אנשים שמבצעים תנועות גוף בקצב קבוע בסביבות של מועדונים נוטים להיות בעלי גמישות טובה יותר בעמוד השדרה מאשר אלה שלא. התנועה היא	נמוך - אך עבודה על ניידות עמוד השדרה.	שרירי ישרות הגב, שרירי בטן (הפעלתם מבוקרת באמצעות הסיבוב), שרירי בטן אלכסוניים (סיבוב אם מוצגים), שרירי אגן.	תנועת גוף (מכתף לירך)

ארטיקולציה מבוקרת של פילוחים שונים בעמוד השדרה - הדומה לתנוחת "חתול-פרה" ביוגה, אך בקצב של 128 BPM.			
האדם עם הידיים מורמות במשך חמש דקות מבצע עבודה איזומטרית/סיבולת של שרירי הכתף לאורך זמן. זה לא דבר פעוט. זה גם מסביר מדוע התקופה בה הידיים יורדות לאחר חלק ארוך בו הן מורמות מרגישה כמו הקלה - השרירים בכתפיים עייפים.	נמוך - אך עבודה על סיבולת הכתפיים.	דלתואידים (חלק קדמי וצדי), טרפז (חלק עליון), מייצבי שריר מסובב הכתף.	זרועות למעלה (הרמות ממושכות והחזקה במהלך תרגילים).
הנטייה קדימה בברגהיין במשך שש שעות היא אימון ליבה ממושך. העייפות בגב התחתון לאחר סטים ארוכים של מוזיקת טכנו נובעת בחלקו מהכיווץ איזומטרי הממושך של הנטייה קדימה, ולא רק מעמידה.	מעורבות ליבה נמוכה אך יציבה.	ליבה (איזומטרי - הטיית הגוף קדימה דורשת ייצוב מתמיד של שריר הבטן התחתון ושרירי הבטן הצדדיים), שרירי מותניים, שרירי יציץ.	השימוש הממושך.

6.1 – שריפת קלוריות לפי סגנון ריקוד.

תרגיל מקביל.	בערך קלוריות שנשרפות בשעה.	סגנונות ריקוד והקשר המקום:
עמידה. לא פעילות גופנית.	קלוריות לשעה - שווה 80–120 ערך לעמידה.	החזקת טלפון, תנועה מינימלית (ברירת המחדל עבור רבים מהמשתתפים בפסטיבל).
הליכה מהירה. פעילות משמעותית.	קלוריות/שעה 250–350	צעד כפול עם העברת משקל בינונית, מוזיקת האוס.
רכיבה על אופניים בקצב בינוני. אימון קרדיווסקולרי אמיתי.	קלוריות/שעה 350–450	פלאו עם שני צעדים, טכנו ב-145–130 BPM.
שיעור אירובי, ריצה קלה. פעילות גופנית מאומצת וממושכת.	קלוריות/שעה 450–600	פולה סטומפ בהיטק טכנו, 145–160 BPM.

בעצימות בינונית. HIIT אימוני הסיבה לכך שאנשים באירועים עתירי אנרגיה שורפים יותר קלוריות ממה שהם מצפים, וזו הסיבה מדוע החלפת אלקטרוליטים אינה אופציונלית.	500–700 קלוריות/שעה	מעורבות גוף מלאה – תנועות גוף, הרמת ידיים, דריכה, תנועה רציפה.

נתוני שריפת הקלוריות מסבירים מדוע מופיעות התכווצויות ברגליים, מדוע מתרחשת אובדן של מינרלים, ומדוע תזונה חשובה במהלך יום פסטיבל ארוך. גוף השורף 500 קלוריות בשעה במשך ארבע שעות מבצע עבודה של 2000 קלוריות. נקניקייה ממכונת מזון אינה מספקת את הדרישה הזו. ראו את הסעיף בנושא תזונה בתוספת.

סעיף 7 – הממד התחרותי: אנו מתחרים טבעיים וזה בסדר.

הלוחם - הגוף החטוב שנמצא בצד השני של החדר אינו הסחת דעת. הוא חלק מהסביבה המידעית.

רחבת הריקודים היא זירה חברתית. תמיד הייתה כזו. מועדוני ההאוס הראשונים בשיקגו ומצעדי הווגינג בניו יורק היו מרחבים תחרותיים ומוגדרים. החושך והאנונימיות של הטכנו בברלין נובעים בחלקם מהסרת הממד התחרותי הויזואלי – אבל זה לא מבטל אותו, אלא משנה את מה שעליו מתחריים (עומק החוויה, ידע מוזיקלי, סיבולת פיזית).

התעלמות מהמימד החברתי התחרותי הופכת את החוויה לפחות אותנטית ופחות קלה לניווט. הכרה ישירה בכך הופכת אותה למשתלמת יותר:

איך כישורי ריקוד משפיעים על זה?	איך סמים משפיעים על זה?	המציאות התחרותית.
כישורי ריקוד משנים את חוויית הממד התחרותי ממשהו שצריך לנהל למשהו שאפשר להשתתף בו. האדם שיודע איך לנוע לא מתחרה בחרדה – הוא תורם לסביבה החזותית והפיזית של החדר. האיכות של החדר עולה כאשר אנשים נעים היטב.	שחרור אוקסיטוצין הנגרם על ידי MDMA והשקטת המערכת הקורטיקו-לימבית הנגרמת על ידי אלכוהול, שניהם מפחיתים את התפיסה של חשיבות ההערכה החברתית. המודעות העצמית המתעוררת עקב הממד התחרותי מדוכאת באופן פרמקולוגי. זה חלק מהסיבה שהם משמשים בהקשרים של ריקוד חברתי.	אנשים מעריכים אחד את השני על רחבת הריקודים. איך שאתם נראים, איך שאתם זזים, אם אתם נראים כאילו אתם יודעים איפה אתם נמצאים – כל זה נרשם ברמה החברתית. זה לא פתולוגי. זה מה שקורה כאשר בני אדם נמצאים יחד במרחב חברתי.
השתתפות פעילה עם המוזיקה מבטלת לחלוטין את השעמום. פיזית, אי אפשר להיות משועמם תוך כדי ריקוד אמיתי. הגוף שמחובר לקצב המוזיקה אינו יכול לחוות שעמום. זוהי התגובה הטבעית של הגוף לשעמום.	החומר מפחית את העומס הרגשי, ובכך מתמודד עם השעמום. השעמום עדיין קיים, אך פחות משמעותי. זוהי פונקציה לגיטימית של חומרים מסוימים, אך גם הפונקציה שמחול ממלאת, ללא עלות תרופתית.	הבעיה המעצבנת: יש סוג מסוים של שעמום שמתגלה בין שיאים, במהלך סט שלא מצליח להתפתח כראוי, או בזמן המתנה למוזיקה או לאדם אחר. שעמום זה הוא לא נוח מבחינה חברתית כאשר נראה שאחרים יותר מעורבים.

7.1 — הריקוד האינטראקטיבי: ריקוד חברתי בלי לגרום למבוכה.

לרצפת הריקודים יש ממד חברתי ושפה לא מילולית. חשוב להבין ולתרום אליה:

- מבט ישיר: קצר, חם, חוזר למוזיקה. לא מבטים ממושכים, ולא הימנעות ממבט. הרגע של הכרה הדדית בין אנשים הנעים באותו מרחב – שנמשך אולי שני תיבות מוזיקליות – הוא היחידה הקטנה ביותר והשלמה בתקשורת חברתית על רחבת הריקודים.
- העתקה: התחלת תנועה בסנכרון עם אדם שנמצא לידכם היא התנהגות אנושית טבעית. כאשר זה קורה בהסכמה הדדית, זו אחת החוויות החברתיות המהנות ביותר שניתן לחוות במועדון. אף אחד מהצדדים לא חייב להציע זאת באופן פורמלי. זה נובע מקרבה ותגובה מוזיקלית.
- הזמנה: בהקשרים שבהם ריקוד זוגי מתאים, ההזמנה כמעט אף פעם אינה מילולית. הטיה קלה של הגוף לעבר האדם השני, העברת משקל היוצרת מקום בצד אחד, קשר עין ממושך

במהלך רגע מוזיקלי משותף - אלו הם המילים. התגובה יכולה להיות שינוי כיוון הדומה או המשך שמירה על כיוון שונה. שני הסוגים מהווים תקשורת שלמה ותקפה.

- המעגל: כאשר נוצר מקום בתוך קבוצה ואנשים מתחילים להקיף אותו, המעגל הוא הזמנה. כניסה למעגל משמעותה לקבל שכולם הנוכחים יראו אותך. זה לא איום - זו הגרסה של רחבת הריקודים לעלייה לבמה. היכנס רק אם אתה מוכן להתמסר לחלוטין לכל מה שתעשה. אינך צריך לעשות משהו יוצא דופן. עליך לעשות משהו שלם.

הליבה לשיקום - מדריך מעבר.

סעיף 8:

* [מידע חסר]

סעיף 9:

* [מידע חסר]

ספריית תנועות קלאסיות.

ריקוד "אלקטריק סלייד" · ריקוד "רנינג מן" · ריקוד "רוג'ר רבּיט" · ריקוד "הספין" · ריקוד "הרכבת" · ריקוד "הבובות הרוסיות" · ועוד כל מיני ריקודים.

המקום לגיל השלישי · הצלת הדורות · Dance Entropy.

כל דור המציא תנועה. כל התנועות עדיין קיימות.

לאדם שרוקד מאז לפני שהנך נולדת יש מה ללמד. הפסיקו להתנהג כלפיו בצורה של בידור. למדו ממנו.

סעיף 8 – ספריית תנועות קלאסיות.

ה"סנטוריון" - תנועות אלו שרדו מכיוון שהן עובדות. הכירו אותן.

כל תנועה בספר הזה היא חפץ תרבותי חי. כל תנועה הומצאה על ידי קהילה מסוימת, בהקשר מוזיקלי ספציפי, כדי לבטא משהו שמילים לא יכלו. "הרננינג מן" צמח מתחרות של עידן הברייקדאנס. "האלקטריק סלייד" הוא צאצא של מסורות ריקוד קבוצתי קריביות. "הרוג'ר רבּיט" התפתח מרגע מסוים בתרבות המוזיקה השחורה. ידיעת תנועות אלו היא ידיעת ההיסטוריה שלהן, גם כשאתם מבצעים אותן בחדר חשוך בקצב של 128 פעימות לדקה.

כל תנועה כוללת את הפרטים הבאים: דפוס התנועה, טווח ה-BPM שבו היא עובדת, הז'אנר שממנו היא מגיעה, ומה גורם לה להיראות טוב לעומת מה גורם לה להיראות לא טוב.

8.1 — תצורות ותנועות קבוצתיות

תנועות אלו דורשות לפחות שני אנשים ועובדות בצורה הטובה ביותר בקבוצות. הן מהוות את הבסיס החברתי של כל רחבת ריקודים - התנועות שיוצרות קהילה ולא רק תצוגה.

הריקוד "אלקטריק סלייד".

Electric Slide
מרסיה גריפיטס, 1976
הפכה לסטנדרט ברחבות הריקודים בשנות ה-80 וה-90.

מה גורם לזה להיראות נכון?	זמן.	דפוס צעדים.
השקף הוא תנועה, ולא צעד. כף הרגל אמורה לזוז לאורך הרצפה - צריך להיות רעש חיכוך קל. אם אתם מרים את הרגליים ומבצעים צעדים, אתם עושים ריקוד אחר. שמרו על הרגליים קרוב לרצפה. המגע בסוף כל שלב הוא הפסקה ברורה - אל תמהרו לעבור אותה.	מתאים בצורה הטובה ביותר ל-90-120 פעימות לדקה. מתאים למגוון סגנונות מוזיקליים, כולל R&B, פופ וגוספל. הריקוד "Electric Slide" נועד להתאים לשירים רבים - הספירה שלו אוניברסלית מספיק כדי שיתאימה.	שלב 1 – ימין: הזיזו את הרגל הימנית ימינה. הזיזו את הרגל השמאלית כדי לפגוש אותה. הזיזו את הרגל הימנית ימינה שוב. הניחו את הרגל השמאלית ליד הרגל הימנית (ללא משקל). זה ארבע ספירות, בתנועה ימינה. שלב 2 – שמאל: הפכו את התנועה. הזיזו את הרגל השמאלית שמאלה. הזיזו את הרגל הימנית כדי לפגוש אותה. הזיזו את הרגל השמאלית שוב. הניחו את הרגל הימנית ליד הרגל השמאלית. ארבע ספירות שמאלה. שלב 3 – אחורה: הזיזו את הרגל הימנית לאחור. הזיזו את הרגל השמאלית לאחור. הזיזו את הרגל הימנית לאחור. געו והקישו ברגל השמאלית ליד הרגל הימנית. ארבע ספירות אחורה. שלב 4 – סיבוב: צעדו קדימה עם הרגל השמאלית תוך כדי סיבוב של רבע סיבוב שמאלה (כעת פונים לכיוון זו הסיבה שריקודים קבוצתיים עובדים - כולם פונים לאותו הכיוון ומסתובבים יחד במהלך הצעד.

יצירת שורה: כולם פונים לאותו הכיוון, בשורות. הכוח של ה"אלקטריק סלייד" הוא האיחוד החזותי – כולם נעים בצורה זהה, מסתובבים בו-זמנית, ופונים יחד לקיר הבא. הצטרפות לשורה קלה: מקמו בסוף שורה, צפו באדם שאליו אתם מצטרפים למחזור אחד, ואז הצטרפו לסיבוב הבא. אין צורך להודיע על הצטרפותכם. פשוט הצטרפו.

האימון / תרגול מעשי - ידיים על הכתפיים

ה"טריין"/ "שולדר גרוב" - להיט קבוע במועדונים לאורך עשרות שנים.

שני אנשים או יותר, כאשר כל אחד מהם מניח את שתי ידיו על הכתפיים של האדם שלפניו. האדם שאוחז בראש השורה מוביל את הכיוון. כולם עוקבים. התנועה היא העברה משותפת של משקל וקצב - כאשר האדם שאוחז בראש השורה מעביר משקל ימינה, התחושה מועברת לאחור דרך הידיים. השרשרת נעה כיחידה אחת.

- הנח את הידיים על הכתפיים, ולא על הצוואר – מיקום הכתפיים נוח ויציב. מגע בצוואר הוא פולשני. מגע באזור הירכיים הוא אינטימי. הכתפיים הם האזור הניטרלי החברתי.
- האחיזה קלה - במצב מנוחה, ולא אחיזה חזקה. הידיים עוקבות אחרי תנועות הכתפיים, ולא מכוונות אותן.
- המוביל מוביל את הרכבת: קדימה, במעגלים, תוך התפתלות בין הקהל. הרכבות הטובות ביותר לא עוקבות אחרי קו ישר – הן מתעקלות, משנות כיוון ומבקרות בכל פינה של המרחב. כמו ריקוד קונגה, אבל צמוד ומתואם יותר.
- התנועה ברכבת מתגברת: תנועת כל אדם מורגשת על ידי האדם שמאחוריו. קפיצות מסונכרנות לאורך השורה יוצרות אפקט גלי, שהוא חוויה נעימה במיוחד - הגוף מקבל את הקצב של אדם אחר דרך הידיים ומעצים אותו בחזרה.

סגנון/קצב: מתאים לקצב של 110-130 פעימות לדקה. משתלב היטב במוזיקת האוס וב-R&B. ניתן להתאים אותו לכל קצב בו אפשרי תנועה קבוצתית רציפה.

הבובה הרוסית.

מבנה מקונן / Russian Doll
תרבות מועדונים של קהילת הלהט"ב ומרחבי חגיגות קבוצתיים.

שני אנשים (או שלושה או יותר) הממוקמים כך שאדם גבוה יותר עומד מאחורי אדם נמוך יותר, ידיים עטופות באופן רופף סביב המותניים או הירכיים של האדם הנמוך יותר מאחור, ושניהם בתנועה מסונכרנת. כמו בובות מטריושקה – אחת בתוך השנייה, באותו צורה בגדלים שונים, נעים כמשקל אחד.

- האדם החיצוני (מאחור) מתאים את התנועה שלו לתנועה של האדם הפנימי תחילה – אין לנסות להוביל מאחור. הרגישו מה האדם שלפנים עושה והתאימו את עצמכם אליו. לאחר מכן, סנכרנו בהדרגה. האדם הפנימי ירגיש את הסנכרון ויטה לכיוון.
- מיקום הידיים: באופן רופף סביב המותניים מאחור, ללא אחיזה. המגע הוא נוכחות, ולא אחיזה. האדם יכול להשתחרר בכל עת - זהו ריקוד חברתי, ולא כליל.
- התנועה מגדילה את ההבדל בגובה: היא נראית הכי טוב כאשר יש הבדל גובה ברור. ה"קינון" הוא מילולי - האדם הנמוך יותר נראה כאילו הוא "מקונן" בתוך החיבוק של האדם הגבוה יותר.
- הבובת רוסית יכולה להתרחב: אדם שלישי יכול לעמוד מאחורי האדם החיצוני, ולעטוף אותו באותה צורה. השכבות יכולות להיות שלוש או ארבע עמוקות ברגעים שמחים. בשלב זה, היא עוברת לגרסה של רכבת.

מתי זה קורה: באופן ספונטני ברגעים של שמחה קהילתית עזה. ניתן ליזום זאת על ידי הנחת ידיים על המותן של מישהו לפניך במהלך שיר שמחבר – אם הם נסוגים לאחור במקום להתקדם, יש לך "רוסי דול". אם הם מתקדמים, הם אינם מעוניינים בתנועה. שני התגובות הן סופיות.

העיסוי "ליטוף הכתפיים" (קבוצת עיסוי כתפיים).

פסטיבל "גרופ את השכמות" ומרחבי חגיגה קבוצתיים - מופיעים בהקשרים של קבוצות גדולות.

לא מה שזה נשמע. בריקוד קבוצתי, הכוונה לתנועה הקולקטיבית הספונטנית שבה מעגל או קבוצה מתחילה לזוז תוך כדי שהם גם עושים לידידם מגע קל בכתף או עיסוי קל בקצב. כולם מקבלים ונותנים בו זמנית.

- עמדו במעגל או שורה רופפים. הניחו את היד השמאלית על הכתף השמאלית של האדם משמאלכם. הניחו את היד הימנית על הכתף הימנית של האדם מימין לכם. עכשיו, התחילו לזוז בקצב. כאשר המוזיקה מתגברת, כולם מבצעים לחץ קל בו-זמנית על הכתפיים. שחררו. לחצו שוב בפעימה הבאה.
- המתן והקבלה הסימולטניים יוצרים תחושה קהילתית ייחודית – אתם גם מטפלים וגם מקבלים באותו רגע. זו אחת הצורות הבודדות של ריקוד המגלמות באופן מפורש טיפול הדדי כתנועה עצמה.
- הדגש צריך להיות על הפעימות 1 ו-3, או על ההיכרות של התיבה. תנועות מתואמות, קלות וברורות מבחינה מקצבית.
- חריץ הכתף": קבוצות מסוימות משתמשות בזה כתוספת מתמשכת לריקוד בעמידה – יד אחת " על הכתף של האדם הקרוב ביותר, העברת משקל בהתאם למוזיקה, והיד זזה בעדינות יחד עם הגוף. פחות פורמלי מהקונגה, פחות מובנה מה"רכבת", ואינטימי יותר מריקוד בשורה.

8.2 — ארכיון שנות ה-80.

תנועות אלו צמחו מנקודת מפגש ספציפית: עליית קליפי המוזיקה, תרבות האארוביקס, שילוב הגל החדש וההיפ-הופ בתחילת העשור, ופריצת הריקוד ברייקדאנס. הן מוטמעות ברגע תרבותי חזותי. כאשר אתם מבצעים אותן, אתם מתייחסים למשהו.

הזז.	דפוס צעדים.	מקור / תקופה	התאמת BPM / ז'אנר
The Running Man	זה הצעד. עמדו עם הרגליים צמודות. קפצו עם הרגל השמאלית מעט קדימה תוך כדי שאתם מרימים את הברך הימנית לכיוון החזה, וזרוע ימין מתנופפת לאחור. בו זמנית: הניחו את הרגל השמאלית, הושיטו את הרגל הימנית לאחור תוך כדי שהברך השמאלית עולה, וזרוע שמאל מתנופפת לאחור. האשליה: אתם רצים במקום אבל לא מתקדמים לשום מקום. המפתח הוא העלאת הברכיים לסירוגין - בלי הרמת הברכיים זה ריצה קלה במקום. עם הרמת הברכיים: "האיש הרץ".	MC הפך לפופולרי על ידי Hammer ובובבי בראון, בין השנים 1988-1990. ההשפעה של פעילות אירובית אנרגטית של התקופה ניכרת באופן ישיר – התנועה היא אימון קרדיווסקולרי. הוא הפך לסמל האוניברסלי של התקופה וחצה לתרבות ה"רייב" בסצנה המוקדמת בבריטניה.	פעימות 90-120 לדקה. היפ הופ, האוס מוקדם, פופ. ריקוד ה"רנינג מן" בקצב טכנו (130+) הופך במהירות למאומץ פיזית - הוא מתאים כתרגיל קצר, ולא כתנועה ממושכת במהירויות אלו.
רוג'ר רבּיט	התחילו עם הרגליים צמודות. הזיזו את הרגל הימנית לאחור תוך כדי העלאת הברך השמאלית (הקפיצה). הניחו את הרגל השמאלית בחזרה על הקרקע. הזיזו את הרגל הימנית לאחור שוב (הגרירה). הביאו את הרגל הימנית קדימה לפגוש את הרגל השמאלית. האלמנט המייחד הוא תבנית הקפיצה-גרירה-סגירה - הרגל נגררת לאחור על הרצפה ולא צועדת בצורה נקייה.	היפ הופ מסוף שנות ה-80. נקרא על שם הריצה הקופצנית של דמות מצוירת. הפך לפופולרי בתרבות קליפי הווידאו לצד MC Hammer. התנועה מאופיינת באיכות קלילה ו"מצוירת" – המשקל קל, התנועה משעשעת וההתנגדות מכוונת.	פעימות 85-115 לדקה. היפ הופ, אר אנד בי בסגנון ישן. "הרוגר רבּיט" הוא תנועה המזוהה במיוחד עם תקופת ההיפ הופ - היא נראית נוסטלגית ברוב המקומות כיום, אך מעוררת געגוע חם כאשר מבוצעת בהשקעה.
התולעת.	התחייבות למגע מלא עם הרצפה. התחילו במצב של שכיבה על הבטן (פלאנק). הורידו את הירכיים לרצפה תוך כדי הרמת הראש	תרבות הברייקדאנס, סוף שנות ה-70 ושנות ה-80. אחד מהתנועות הבסיסיות על הרצפה בברייקדאנס. עדיין מופיע בתחרויות	כל קצב - התולעת אינה תלויה בקצב. היא נקראת כהצהרה, ולא כקצב מתמשך. בצע אותה פעם אחת,

בצע אותה במלואה, חזור לעמידה.	ריקוד, ברגעים נוסטלגיים מסוימים במועדונים, ובכל פעם שמישהו בקבוצה מרגיש בנוח מספיק כדי לרדת לרצפה.	והחזה - הגוף מתעקל מהראש לירכיים. לאחר מכן, העלו את הירכיים תוך הורדת הראש - התנועה מתהפכת. חזרו על הפעולה תוך כדי תזוזה קדימה. "התולעת" היא תנועה גופנית שלווה המתבצעת על הרצפה. אזהרה: זוהי תנועה המבוצעת על הרצפה. רצפת מועדון בשעות השיא אינה סביבה נקייה. "התולעת" מתאימה לרגעים ספציפיים ולמקומות מסוימים.	
קצב איטי עד בינוני - 80-110 פעימות לדקה. מתאים במיוחד ברגעים של הפסקה או שבירה מוזיקלית. הרובוט בשקט (או כמעט בשקט) יעיל במיוחד.	תקופת הפאנק והסול, אמצע שנות ה-70. קשור להופעות המוקדמות של מייקל ג'קסון, ולאחר מכן עבר לפופולריות בתקופת הברייקדאנס. "הרובוט" הוא השורש של כל תנועות הלאקינג והפופינג שהגיעו אחריו.	יש לבודד כל תנועה של מפרק עם עצירה מכנית מתוכננת בין העמדות. הרובוט אינו עוסק בתנועות עצמן – אלא בעצירות המכוונות שבין התנועות. כל מעבר הוא הקפאה, ולאחריה אתחול מכני. כתפיים, מרפקים, כפות ידיים, ירכיים, ברכיים - הכל זז כמרכיבים מפרקיים נפרדים עם חיבורים נעולים.	הרובוט.
מד"א-88 (Magen David Adom): 101 פעימות לדקה. מתאים במיוחד למוזיקת פופ, סול. ה"מוווק" R&B הוא תנועה מבטאת. ביצוע חד פעמי של התנועה ברגע הנכון ובשיר המתאים יהפוך אותו לבלתי נשכח. ביצוע חוזר ונשנה של התנועה במהלך ערב הופך אותה להצגה.	מייקל ג'קסון, הופעת הטלוויזיה "Motown 25" משנת 1983. אחד ממהלכי הריקוד המוכרים ביותר בהיסטוריה. נובע מסגנון ריקוד רחוב בשם 'the backslide' שהיה קיים בסצנת הפאנק לפני שג'קסון הפך אותו לפורמלי ושידרג אותו.	עמדו עם הרגליים צמודות, שתי כפות הרגליים שטוחות על הרצפה. החליקו את הרגל השמאלית לאחור תוך כדי עליה על הבהונות של הרגל הימנית. במקביל, הניחו את הרגל הימנית שטוחה על הרצפה בעוד שהרגל השמאלית עולה על הבהונות ומתקדמת לאחור. האשליה דורשת: (1) הרגל המחושלת חייבת להישאר שטוחה על הרצפה, (2) הרגל העולה חייבת להיות בבירור על הבהונות, (3) העברת המשקל בין הרגליים חייבת להיות רציפה וחלקה. ריקוד ה"מונ-ווק" של מייקל ג'קסון הוא ב-70% תנועת הידיים - תנועת הידיים המכנית מלווה כל החלקה.	המונולוק.
פעימות 120-140	ניו ווייב, 1982-1985.	טכנית, הכוריאוגרפיה	הריקוד הבטוח.

לדקה. ניו ווייב, סינת'פופ, מוזיקת אלקטרונית בהשראת שנות ה-80. כאוס שמח ולא מתוכנן, במקום דיוק. המטרה היא חופש, לא טכניקה.	הריקוד "הסייף דאנס" הוא התנועה המתאימה למוזיקה שלוקחת את עצמה קצת פחות ברצינות מהטכנו. זהו החלוץ לאיכות הספציפית של שמחה חסרת מודעות שאחר כך תרבות הראווה תחזיר לעצמה.	מסרטון הלהקה "Men Without Hats" משנת 1982 – עמידה רחבה, זרועות מושטות לצדדים או מורמות, סוג של קפיצות חופשיות ותנועות ידיים. בשימוש נפוץ: כל דבר שמלכד את האנרגיה, השמחה והאווירה הנינוחה, מעט המזכירים פסטיבל מימי הביניים של התקופה. קפצו. הניעו את הזרועות. הפנים לא תואמות לרמת התיאום. זוהי האסתטיקה הנכונה.	

8.3 — ארכיון שנות ה-90.

רחבת הריקודים של שנות ה-90 הייתה העשור החדשני ביותר בתולדות הריקוד הפופולרי האמריקאי. וסצנת הקלאבים המוקדמת יצרו בו זמנית תנועות חדשות, וקליפי וידאו הפיצו אותן R&B-ההיפ-הופ, ה ברחבי העולם תוך שבועות ספורים מרגע היווצרותן. לרבות מהתנועות הללו יש שורשים אפריקאיים וקריביים אמיתיים שאפיין העידן המסחרי והסתיר - הן ראויות להתבצע עם מודעות מסוימת למקור שלהן.

ז'אנר / BPM	מקור / הקשר	דפוס צעדים	הזז.
פעימות 85-115 לדקה. היפ הופ, אר אנד בי בסגנון ישן. השימוש במונח "The Cabbage Patch" בהקשרים עכשוויים מתפרש כהומאז' נוסטלגי. בצעו אותו ברגע הנכון ובשיר המתאים, והקהל יבין זאת.	היפ הופ של תחילת שנות ה-90, שהוצג לראשונה על ידי Gucci Crew II (1987). נקרא כך מכיוון שתנועת הזרוע דומה להושטה אל ערימת כרוב. אחד מהמהלכים המזוהים ביותר עם התקופה. "הכרוב" הוא תנועה אותנטית - אין דרך לעשות אותה בצורה אירונית.	רגליים ברוחב כתפיים, ברכיים מעט כפופות. שתי הזרועות מסתובבות קדימה בגוף באותו הכיוון - או שתיהן בכיוון השעון, או שתיהן נגד כיוון השעון - לגובה של בערך גובה החזה. הזרועות מבצעות תנועה מעגלית רציפה. הגוף מסתובב מעט יחד עם תנועות הזרועות. הראש יכול להנהן בקצב הזהה. זה בדיוק כמו שזה נשמע, ונראה בדיוק נכון כשמבצעים את התרגיל בצורה מלאה.	הגן של קאבג' פאץ'.
פעימות 90-120 לדקה. היפ הופ, דאנסהול, אר אנד בי. תרגיל "פרפר" עובד הכי טוב עם יציבה רחבה ונמוכה - אם הרגליים צרות מדי או שהברכיים לא נפתחות באמת, האפקט הולך לאיבוד.	היפ הופ ודאנסהול משנות ה-90 המוקדמות – שילוב ז'אנרים. ל"פרפר" יש מספר מקורות – הגרסה עם תנועות ידיים הופיעה בתרבות האתלטיקה, בעוד שהגרסה עם תנועות רגליים צמחה בו-זמנית מהיפ הופ ודאנסהול. גרסת הרגליים היא המקורית והנכונה.	רגליים רחבות, אצבעות פונות החוצה. הורידו את הברכיים לצדדים והחזירו אותן יחד שוב ושוב - הברכיים נפתחות ונסגרות כמו כנפי פרפר. זוהי הגרסה של הפרפר המתבצעת ברגליים, ולא בגרסת הזרועות (לגבי גרסת הזרועות של הפרפר, יש להתייחס אליה במקום אחר כאל מה ש*אסור* לעשות). הפרפר הנכון מתבצע ברגליים. עמידה רחבה, תנודות קצביות של הברכיים החוצה ופנימה.	הפרפר.
פעימות 90-110 לדקה. היפ הופ, עם השפעות פאנק. "הריקוד של האמפטי" הוא אישור – הוא אומר לרחבת הריקודים שגם כנות מוחלטת וגם	1990, Digital Underground. אחד הצעדים הראשונים שהיו אינסטרוקטיביים – השיר עצמו מלמד אתכם איך לבצע אותו. ה-Humpty Dance הוא הצעד שקבע	מיוחס להאמפי הומפטי, המופיע כדמות של שוק ג'מלהקת דיגיטל אנדרגראונד. התנועה: קפיצה רפויה, עם הטיית כתפיים לפנים ונטייה קלה קדימה, יחד עם תנועות	הריקוד של המפטי דאמפטי.

	ידיים מכוונות ומודגשות באופן לא צפוי. ה"הומפטי דאנס" נועד במיוחד להיראות לא מתואמים בכוונה, תוך שמירה על דיוק מוזיקלי. האירוניה היא הטכניקה: התנועות ה"אקראיות" מסונכרנות לקצב, למרות שהן נראות כאוטיות.	את העיקרון שאפשר וכדאי להיראות בכוונה מגושמים בקצב, וזה מתקבל בהערכה.	חוסר שלמות טכני מקובלים.
הטוטסי רול.	צעד ימינה, הצליבו את הרגל השמאלית מאחור, צעדו ימינה, הניחו את הרגל השמאלית ליד הרגל הימנית - ארבעה ספירות. לאחר מכן חזרו על התרגיל עם הרגל שמאל. זהו תרגול העבודת רגליים. הגרסה של הזרועות: שתי הזרועות משתרעות קדימה, והידיים מבצעות סיבובים מעגליים (סיבוב קדימה) בקצב התנועות. כאשר הצעד נע ימינה, הזרועות מסתובבות ימינה. השיר של להקת 69 Boyz (1994) מתאר את התנועה תוך ביצועה - אחד משירי ההדרכה הברורים ביותר לתנועות ריקוד בתקופה זו.	סצנת .1994, 69 Boyz "Tootsee Roll"-המימי באס. ה הוא ריקוד אזורי שפרץ ברמה לאומית באמצעות קליפ מוזיקלי. הוא מייצג את התרומה הייחודית של סצנת המימי באס/מוזיקת "בוטי" לתרבות הריקודים.	פעימות 90-110 לדקה. היפ הופ, מיאמי באס, R&B. מתאים ביותר לביצוע בקבוצות, כאשר תבנית הצעדים יכולה ליצור אחידות ויזואלית הדומה לרקודת שורה.
הקיד אנד פליי	שתי אנשים עומדים זה מול זה במרחק של זרוע. אדם א' מרים את הרגל הימנית ובועט לכיוון הרגל השמאלית של אדם ב'. אדם ב' צועד הצידה תוך כדי שהוא מרים את רגלו הימנית ומבעיטה דרך. אדם א' צועד הצידה תוך כדי שהוא מרים את רגלו השמאלית. שני האנשים מתחלפים בבעיטות רגליים בתבנית המערבת אותם מבלי להתנגש. האתגר והמיומנות הם התזמון - אף אחד לא נפגע, ונדמה שהבעיטות עוברות אחת דרך השנייה.	קיד אנד פליי, -1988 1991. נקרא על שם והופך לפופולרי בזכות הצמד וסרטם "מסיבת בית". פעולה שיתופית בבסיסה - אי אפשר לעשות אותה לבד. ה"קיד אנד פליי" הוא מהלך השותפות התחרותי של התקופה.	פעימות 90-115 לדקה. היפ הופ, אר אנד בי. תרגיל זה דורש שותף מוכן וכחצי דקה של אימון סנכרון לפני ניסיון לבצע אותו בפומבי. התחילו לאט, בנו את הקצב, ולאחר מכן הגבירו למהירות מלאה.
המאקארנה	יד ימין מושטת קדימה (כף יד כלפי מטה). יד שמאל מושטת קדימה (כף יד כלפי	Los del Rio, 1993. במקור שיר פופ ספרדי בהשפעת הפלמנקו. הפך	פעימות לדקה 104 במיוחד – הגרסה המקורית של השיר.

עובד בטווח של 95- 115 פעימות לדקה. ה"מקארנה" אינו תלוי ז'אנר – הוא מופיע בכל מקום שבו מופיע השיר. הכוח שלו טמון באוניברסליות.	לתופעה עולמית בשנת 1996. ה"מקארנה" הוא תבנית הריקוד המוכרת ביותר בעולם של העשור הזה. היא מופיעה בחתונות, באירועי ספורט ובכל מקום שבו קהל מנסה לרקוד יחד, ללא קשר ליכולות האישיות.	מטה). יד ימין מסובבת כף יד כלפי מעלה. יד שמאל מסובבת כף יד כלפי מעלה. יד ימין לכתף שמאל. יד שמאל לכתף ימין. יד ימין מאחורי הראש. יד שמאל מאחורי הראש. יד ימין על הירך השמאלי. יד שמאל על הירך הימני. שתי הידיים מאחור. שתי הידיים נגלשות קדימה. מנערים את הירכיים. סיבוב של רבע מעגל לשמאל. חזור.	

8.4 — ארכיון עכשווי (שנות ה-2000 ועד היום)

תנועות ריקוד פופולריות מופצות בצורה שונה מאשר בשנות ה-80 וה-90 – רשתות חברתיות וסרטונים קצרים מחליפים את סרטוני המוזיקה כמנגנון ההעברה העיקרי. תנועה יכולה להפוך למפורסמת ברחבי העולם תוך 48 שעות. חיי המדף קצרים יותר. אבל התנועות עצמן לעיתים קרובות מתייחסות למסורות ישנות יותר, מה שמעניק להן עומק רב יותר ממה שהמוצא הוויראלי שלהן מרמז.

ז'אנר / BPM	מקור / מה זה מתייחס אליו	דפוס צעדים	הזז.
פעימות 80-110 לדקה. היפ הופ, טראפ, אר אנד בי. "הדאגי" הוא תנועה איטית - היא מאבדת את הייחודיות שלה בקצב מהיר, שבו קשה להרגיש בבירור את הטלת הכתפיים.	Cali Swag District, 2010. השם ניתן על שם הריקוד "My Dougie" מ- 2007 Lil Wil. של הראפר "Dougie"-ה מתייחס לצעד הריקוד האופייני להיפ-הופ של שנות ה-90, אשר מצומצם למרכיב הבסיסי שלו – הטלת כתף המעבירה תחושה של ביטחון וקלילות.	העברת משקל לשמאל. אפשר שהכתף השמאלית תצלול קדימה ומטה כשהמשקל עובר לצד שמאל – תנועה גלילה של הכתף. הפוך את התנועה עם הצד הימני. האלמנט החשוב הוא הטלת הכתף, ולא תנועת הרגליים. הרגליים נשארות יחסית נייחות. כל התנועה מתבצעת באמצעות סיבוב קדימה לסירוגין של פלג הגוף העליון והכתפיים, עם הטלת כתף אחת בכל פעימה.	הדאגי.
פעימות 80-110 לדקה. היפ הופ, אר אנד בי, טראפ. מתאים בשילוב עם תנועות אחרות מסדרת ה"וויפ/ניי ניי".	Silento, 2015. הריקוד נובע מדמות "Nae Nae" בשם ונדה מהסדרה הטלוויזיונית "מרטין" – המאפיין הספציפי של תנועות הידיים והגוף שלה הפך לתבנית ריקוד במעגלי ההיפ-הופ באטלנטה, לפני שסילנטו ביצע בוריאציה מוכרת.	התחילו עם רגליים מפושקות. הרימו את היד ימין ישרה מעל הראש, מרפק מעט כפוף, שורש כף יד משוחרר ומתנדנד. אפשרו לצד ימין של הגוף לעלות מעט עם הזרוע. הזרוע והגוף מתנועעים ימינה בקצב תוך שהרגליים מבצעות תנועת ערבוב קלה. בקיצור: יד אחת למעלה, הגוף מתנועע מתחתיה, הרגליים מערבבות-"Nae Nae". ה מתמקד באיכות המשוחררת של הזרוע המורמת - שורש כף היד הוא האלמנט החשוב.	הנא נא.
פעימות 100-130 לדקה. רב-תכליתי - מופיע בהקשרים החל ממסיבות יום הולדת לילדים ועד לבמות של פסטיבלים. "הפלס"	ראסל הורנינג ("הילד עם התיק"), 2017 – הפך לוויראלי לאחר שהופיע בתוכנית SNL. " הפלוס" הוא הריקוד הראשון שמקורו ברשתות החברתיות	הניעו את שתי הזרועות ימינה תוך כדי הטיית הירך השמאלי לשמאל (היפ וזרועות נעים בכיוונים הפוכים). הניעו את שתי הזרועות דרך מרכז	החוט.

הוא ייחודי מבחינה דורית בצורה שה-"Electric Slide" אינו - הוא משדר אווירה של אחרי 2017.	והגיע לפופולריות רחבה. הוא מתייחס לטכניקת ה-"איזולציות" של ההיפ-הופ: תנועה של חלקים עליונים ותחתונים של הגוף בכיוונים הפוכים בו זמנית.	ושמאלה תוך כדי הטיית הירך הימני לימין. התבנית מהירה - הזרועות חוצות זו את זו בחלק הקדמי בכל תנועה, וחולפות דרך מרכז בכל פעם. המהירות היא העיקר: ככל שהתנועה מהירה יותר, כך האפקט החזותי מרשים יותר.	
פעימות 130-150 לדקה. מוזיקת אלקטרוניקה - במיוחד הסגנונות הקשים יותר של האוס, טכנו וטרנס. ה"שאפל" (shuffle) מיועד למוזיקה אלקטרונית בצורה שבה ריקודי "רנאנג מן" ו-"קאבג' פאץ'" אינם מיועדים.	מלבורן, אוסטרליה, סוף שנות ה-80: סצנת ראווה. הפכה לגלויה ברמה עולמית דרך תרבות פסטיבלי מוזיקת האוס והטכנו בשנים 2000-2010. אחד מהריקודים הבודדים שהתפתחו בסצנת הראווה עצמה, ולא בהיפ-הופ או בפופ.	הניחו את הרגל הימנית קדימה תוך כדי שאתם מקרבים את הרגל השמאלית. הזיזו את הרגל הימנית אחורה למצב של רגליים פתוחות. צעד הבסיס הוא: בעיטה-צעד, בעיטה-צעד - החלפו בין הרגליים עם תנועה קפיצית מיוחדת. הגרסה המתקדמת מוסיפה את תנועת הזרועות של "הרץ" וריאציות מורכבות של עבודת רגליים. ה-"שאפל" הוא תנועה שמבוצעת על הרצפה - הרגליים נשארות קרוב לקרקע עם תחושה של החלקה ותנועה צדית.	המלבורן שאפל.
פעימות 90-120 לדקה. היפ הופ, טראפ. התנועה "הוואו" עובדת הכי טוב בשירים עם תיפוף היי-האט או הסנר הבולט והמבודד, המספק רגע ברור שאליו אפשר להתאים את התנועה.	מקורו במעגלי ההיפ-הופ של שארלוט, צפון קרוליינה, בשנת 2019. הפך לוויראלי ברשתות החברתיות. הריקוד מתייחס לטכניקת "Woah" מתוך ריקודי "locking"-ה הפאנק של שנות ה-70 – עצירה חדה בקצב עם כל הגוף – המצומצמת לרגע חוזר ונשנה.	על קצב חזק (בדרך כלל מכה של היי-הט או סנר), עצרו את כל התנועה ונעלו את הגוף בתנוחת "פריז" - ואז מיד חזרו לתנועה. ה-"וואו" הוא הנעילה, ולא התנועה שמסביבה. הטיימינג הוא הכל: הנעילה חייבת לקרות בדיוק על המכה, להחזיק בדיוק הקצב אחד, ואז לשחרר.	הוואו.

8. 5 — הארכיון הלטיני.

ריקודים לטיניים הם כנראה התרומה העתיקה ביותר המתפתחת באופן רציף לתרבות הריקודים המודרנית. סלסה, קומביה, מרנגה, באצטה והצאצאים שלהם תרמו למוזיקה אלקטרונית ולתרבות מועדונים במשך דורות רבים. אלו אינם רק צעדים מיוחדים לאולמות לטיניים - הם כלים שעובדים בהקשרים שונים כאשר הם מותאמים.

הזזה / סגנון	המרכיב החיוני.	איך זה עובר לרחבת ריקודים שאינה לטינית?	טווח דופק לב
מרנג מרץ	הדרך הפשוטה ביותר להתחיל לרקוד ריקודי לטינו עבור כל אחד. הרגל השמאלי צעד במקום על 1, הרגל הימני במקום על 2, חזרו על התנועה. זהו. הסוד: הוסיפו תנועת אגן בכל צעד על ידי העברת משקל מעט לכיוון קצות האצבעות של כל רגל בזמן שהיא עושה את הצעד, ותנו לאגן בצד המתאים לעלות באופן טבעי. ה"מרנגה מארש" הוא הליכה במקום עם דגש על תנועת האגן. יש לו אינסוף וריאציות, אך הוא מתחיל כאן.	צעד המרנגה הוא כמעט הצעד הבסיסי האוניברסלי ביותר. בקצב של 100-120 פעימות לדקה, הוא מתאים להקשרים רבים מחוץ למוזיקה הלטינית. הדגש שעל הירך במרנגה ניתן ליישום ישירות במוזיקת האוס - הוספת צעד המרנגה לשיר האוס יוצרת קצב נכון.	פעימות 100-130 לדקה. מנגו, באצטה, וקצת האוס. מתאים לכל אחד עם הדרכה של 30 שניות.
צעד קומביה.	הצ'ומבה בנויה סביב צעד אופייני: יחד-לצד-יחד-לצד, כאשר רגל אחת תמיד נגררת מעט לפני ההרמה. הרגל השמאלית עושה צעד שמאלה, הרגל הימנית נגררת ונעשית צעד לצדה, הרגל השמאלית עושה צעד שמאלה שוב, הרגל הימנית נגררת ונסגרת. הגרירה היא מה שהופך את הצ'ומבה לבלתי ניתנת לזיהוי.	קומביה בקצב מתאים (80- 110 פעימות לדקה) משתלבת בצורה מושלמת בהרבה הקשרים של R&B והיפ הופ. הגרירה בתנועת הקומביה יוצרת תחושה של עיכוב ושחרור המשלימה לקצבים של טראפ והיפ הופ איטי.	פעימות 75-110 לדקה. קומביה, היפ הופ ו-R&B. לקומביה הקולומבית והמקסיקנית יש גרסאות מעט שונות של צעד זה - שתיהן תקפות ושתי הן מתאימות.
סלסה בסיסית	הצעד הבסיסי בסלסה כולל שישה צעדים על פני שמונה תיבות. צעד קדימה עם הרגל השמאלית (1), צעד ימינה במקום (2), צעד אחורה למרכז (3), עצירה (4). צעד אחורה עם הרגל הימנית (5), צעד שמאלה במקום (6), צעד קדימה למרכז (7), עצירה (8). העצירות בתיבות 4 ו-8	הצעד הבסיסי בסלסה לרוב אינו מתאים ישירות להקשר של מועדונים שאינם בנושא מוזיקת לטינית - הקצב ספציפי מדי ומתנגש עם רוב המוזיקה האלקטרונית. מה שעובר הוא העיקרון של תנועת הירך בכל צעד וההשהיה כחלק מהריקוד. שני העקרונות הללו חלים	פעימות 160-220 לדקה (מסורתי) - אך נספרות לפי הספירה 1-2-3, ולכן מורגשות בפועל ב-80-110 פעימות לדקה. הסלסה היא הז'אנר עצמו.

		חשובות כמו הצעדים - הן אלו שגורמות לסלסה להיות קצבית ולא מונוטונית. כל התנועה מגיעה מהירך.	

8.6 - הספין

בשל עצם חשיבותו, ראוי לו לקבל סעיף נפרד.

הסיבוב הוא התנועה הזמינה ביותר בכל רחבת ריקודים, בכל קצב (BPM), ובכל סגנון. לכל מסורת ריקודית יש גרסה משלה של התנועה הזו. כל רמת מיומנות יכולה לבצע איזושהי גרסה שלה. והיא הביטוי הפיזי המיידי ביותר לשמחה עבור רקדן בודד.

הסיבוב הבסיסי.	מה גורם לזה להיראות נכון?	הוריאציות.
עמדו על הרגל השמאלית. אפשרו לרגל הימנית לדחוף מעט כדי ליצור סיבוב. שמרו על הרגל השמאלית כנקודת משען. הכניסו את הזרועות לכיוון הגוף (חצו אותן בחזה או החזיקו אותן צמוד לגוף) כדי להגביר את מהירות הסיבוב - פיזיקה של תנע זוויתי: כאשר מסה מתקרבת לציר הסיבוב, הסיבוב מואץ. שחררו את הזרועות כאשר הסיבוב מאט כדי לעצור בצורה נקייה על ההקשה הבאה.	הנקודה: מצאו נקודה אחת לפניכם והחזיקו בה את מבטכם כל עוד האפשר במהלך הסיבוב, תוך כדי שאתם מסובבים את הראש ברגע האחרון כדי למצוא אותה שוב. זה נקרא "סימון בריקוד פורמלי וזה (spotting)" מונע סחרחורת במהלך סיבובים רבים. סיבוב שמסומן היטב נוחת בצורה חלקה. סיבוב שלא מסומן מסתיים ברעד. הנחיתה: הסיבוב צריך להגיע - התחייבו לאן שאתם הולכים לנחות, הגיעו לשם, החזיקו מעמד. סיבוב שמסתיים בהדרגה נראה כאילו אתם מאבדים שליטה. סיבוב שנחת בצורה נקודתית נראה כמו החלטה.	הסיבוב החצי: 180 מעלות. הכי קל לביצוע. השתמשו בו כדי לפנות לכיוון חדש במהלך מעבר מוזיקלי. הסיבוב השלם: 360 מעלות. הסטנדרט. בצעו אותו על פעימה ברורה – בדרך כלל פעימה 1 של משפט – ונחתו על פעימה 1 של המשפט הבא. הסיבוב הכפול: שני סיבובים שלמים. יש להדק את הזרועות כדי שזה יהיה אפשרי בקצב מתאים לריקוד. אל תנסו זאת לפני שאתם מרגישים בנוח עם הסיבוב הבודד. הסיבוב בעזרת בן/בת זוג: אדם אחד אוחז ביד של השני, והמסובב משתמש בזרוע לקבלת מומנטום התחלתי. משמש באופן אוניברסלי בריקוד סווינג, ריקוד סלסה, ריקודי פולקלור וריקודים מועדוניים.

מתי לבצע סיבוב: במהלך מעבר בין משפטים מוזיקליים, כאשר המוזיקה מבטאת משהו שהגוף כאשר רחבת הריקוד פנויה יחסית. בעת (breakdown) "שלכם רוצה לחקות. בזמן "שבירה הליכה ברחבת הריקודים והמוזיקה דורשת זאת. הסיבוב אפשרי בכל רגע - הוא נקודת ההצהרה הספונטנית של תנועות הריקוד.

8.7 — ווגינג ובולרום: הארכיון שצריך להיות כאן.

ווגינג: סצנת הבולרום בהרלם, שנות ה-60 ועד היום - התפשטה ברחבי העולם בזכות הסרט "פריז בערה" (1990), והמשיכה להתקיים בקהילת הבולרום העולמית.

הווגינג ראוי לקבל מקום נפרד בספרייה הזו מכיוון שהוא מסמל את המסורת המפותחת ביותר של ריקוד כביטוי זהות במאה ה-20, הוא נוצר על ידי קהילות שחורות ולטיניות להט"ב, והוא השפיע על כל דבר, החל מרגע הפופ של מדונה בשנת 1990 ועד לכל מופע ריקוד-מסלול עכשווי המופיע במסיבות גיי ברחבי העולם.

סגנון	האיכות החיונית.	מה זה מלמד כל מי שלומד את זה?
הדרך הישנה	קווים ישרים, תנוחות שמחזיקים בהן ואז עוברים לתנוחה הבאה. תנועות המחקות פוזות אופנה ממגזין ווג - השם הוא מילולי. דיוק קיצוני בקווים ובזוויות.	התנוחה היא בחירה. החזיקו בה בנחישות. המחויבות לתנוחה – ולא היופי של התנוחה עצמה – היא הטכניקה.
דרך חדשה.	תנועות גמישות קיצוניות, תנועות המערבות מפרקים גמישים, זוויות קיצוניות שמאתגרות את גבולות הגמישות האנושית. שלמות טכנית בביצוע עבודות פיזיות מאתגרות.	הגוף מסוגל ליותר ממה שאתם חושבים. ההשפעה של "New Way" על הריקוד המרכעי פתחה דור של אוצר מילים פיזי שלא היה קיים אחרת.
Vogue Femme	רכות, זרימה ונשיות המובעות באמצעות כל הגוף. חמישה אלמנטים: מצעד אופנה (ההליכה), צעידה כמו ברווז, הבעת פנים בידיים, תנועה על הרצפה, סיבובים ושקיעות. כל אלמנט נבחן בנפרד בתחרויות ריקוד סלוני.	ה"דיפ" – הירידה לרצפה בצניחה מבוקרת ודרמטית – הוא הסיום המזוהה ביותר עם ווג פם. זה אתלטי, אלגנטי ומחייב לחלוטין. "דיפ" חצי-לבבי אינו נחשב ל-"דיפ". "דיפ" שמבוצע בהשקעה מלאה הוא תיאטרון.

הליבה לשיקום - מדריך מעבר.

FINAL PUBLICATION ADDITIONS

8. 8 — 8.11

Cutting Shapes · Shuffle · T-Step · X-Step · Running Man (Electronic) · DnB · Hakken · Muzz · Dubstep

הצמח · The Bonfire · ריקוד אירי מסורתי · Clog

אלו הם הצעדים שהרחבת יצרה בעצמה.

לא מסרטוני מוזיקה. לא מאולפני ריקוד. מקהילות שהזדקקו לשפה פיזית למוזיקה שלא הייתה קיימת בעבר.

סעיף 8.8 – ארכיון התרבות האלקטרונית.

ה"סנטוריון" - כל ז'אנר פיתח את תנועת המחול שלו. המוזיקה דרשה תגובה פיזית שלא הייתה קיימת עד אז. אלו התוצאות.

והופצו באמצעות R&B-בניגוד לתנועות המתוארות בסעיפים 8.2 עד 8.4 – אשר צצו מהיפ הופ, פופ ו התקשורת המרכזית – התנועות בסעיף זה הומצאו על ידי הקהילות הספציפיות שבנו את סצנות המוזיקה האלקטרונית שייצרו אותן. הן לא הופיעו בקליפים מוזיקליים. הן התפשטו מאדם לאדם, ממועדון למועדון, מסצנה לסצנה. חלקן קיבלו שם רק אחרי עשרות שנים. חלקן עדיין מתוארות בעיקר באמצעות הדגמה ולא באמצעות הוראות.

חיתוך צורות.

Cutting Shapes: סצנות מוזיקת האלקטרונה הבריטית – גראג', האוס, UK פאנקי, אלקטרוניקה – משנות ה-90 ועד היום.

חיתוך צורות אינו פעולה בודדת. זוהי פילוסופיה של תנועה הייחודית לתרבות המוזיקה האלקטרונית הבריטית. ה'צורות' הן הדפוסים הגאומטריים שהגוף יוצר במרחב – הזוויות, הקווים, והמיקומים הספציפיים שהגפיים יוצרים ומעברים ביניהם. חיתוך הצורות הוא הפעולה של ביצוע מעברים אלה בצורה חדה ומדויקת על קצב המוזיקה.

תרבות ה"קאטינג" היא ויזואלית - היא התפתחה בסביבות שבהן אנשים צפו זה בזה רוקדים קרוב מאוד והעריכו דיוק ומוזיקליות מעל לכל תכונה אחרת. האדם המבצע "קאטינג" מגיב תמיד לרגע המוזיקלי הספציפי, ולעולם אינו חוזר על דפוס קבוע.

אלמנט	מה זה אומר.	כיצד לפתח אותו
הצורה.	תנוחה ספציפית של הגוף שנשמרת במשך פעימה אחת או שתיים לפני המעבר לתנוחה הבאה. הזרוע נמצאת בזווית מסוימת. גוף האדם נוטה בצורה מסוימת. הרגליים נמצאות בתנוחה מסוימת. הצורה בעלת מטרה גיאומטרית - זו לא תנוחה אקראית, אלא תנוחה מכוונת.	הסתכלו על הגוף שלכם במראה תוך כדי שאתם מאזינים למוזיקה. מצאו את התנוחות שהן מתאימות לצליל. החזיקו כל תנוחה במשך פעימה אחת, ואז עברו לתנוחה הבאה. הצורות שעובדות הן אלו שבהן אתם מסתכלים עליהן וחושבים: כן, זה מה שהמוזיקה הזו נשמעת כרגע.
החיתוך.	המעבר בין הצורות. החיתוך הוא חד - הוא מתרחש על הביט, ולא בין ביטים. אתם בצורה א', ואז בביט 1 של המשפט הבא, אתם בצורה ב'. אין מעבר הדרגתי. החיתוך מתרחש בו-זמנית עם האירוע המוזיקלי שגרם לו.	תרגלו את התנועה בלי לדאוג קודם כל לצורות. עמדו בכל תנוחה. בקצב חזק: שינו את כל חלקי הגוף בו זמנית. הידיים עוברות מלמטה למעלה. המשקל עובר מצד ימין לשמאל. הראש מסתובב. הכל ביחד, בקצב. זהו ה"קט". הוסיפו את הצורות אחרי שהתנועה תהיה טבעית.
רגישות מוזיקלית	חיתוך צורות אינו מהווה כוריאוגרפיה. אותו אדם יבצע חיתוכים שונים באותה השיר בלילות שונים, מכיוון שהצורות מגיבות למה שהמוזיקה עושה ברגע זה – לדוגמה, ל"דרופ", לבנייה, לפעימת הסינת' הספציפית במכה השלישית של התיבה, או לצליל הבס שמגיע באופן לא צפוי.	הקשיבו לאירועים המוזיקליים הדורשים תגובה. צליל סינת'ר חד וגבוה דורש תנועה חדה כלפי מעלה. בס נמוך דורש תנועה כבדה כלפי מטה. סולמות מוזיקליים דורשים הצטברות אנרגיה בגוף. בצעו את התנועות בהתאם לאירועים, ולא לפי השעון.

מוזיקת גראנג' בריטית, האוס בריטי, פאנקי בריטי, וכן קצת - BPM: 118-135 BPM טווח מיוזיק גרים. טווח הקצב שבו האירועים המוזיקליים מתרחשים בתדירות מספקת כדי לעבור ביניהם, אך בקצב איטי מספיק כך שכל צורה יכולה להישמר ולהיות ניתנת לקריאה ברור.

ריקודים Boiler Room. הסצנה: מועדונים בלונדון, אירועי מוזיקת ג'ארג', האסתטיקה של ייחודיים קשורים לאיכות מסוימת של טעם מוזיקלי ורמת תחכום על רחבת הריקודים בתרבות המוזיקה האלקטרונית הבריטית. האדם המרקוד בצורה ייחודית באירוע מוזיקה אלקטרונית אינו מופיע לקהל – הוא מנהל שיחה עם המוזיקה, והקהל מוזמן להיות עדים לכך.

המלבורן שאפל: אוצר מילים טכני מלא.

מלוברן שאפל (Melbourne Shuffle):
* סצנת ראווה תת-קרקעית במלבורן, אוסטרליה – סוף שנות ה-80.
* הפצה גלובלית דרך מוזיקת EDM בשנות ה-2010.

חלק זה מספק את אוצר המילים הטכני המלא. .BPM-חלק 3 במדריך הזה הציג את השאפל במפת ה השאפל היא משפחה של צעדים קשורים, המאוחדים על ידי תנועת עקב-אצבע, איכות ספציפית של מגע עם הרצפה ותחושת תנועה חלקה שמבדילה אותה מכל תנועה אחרת ברחבת הריקודים בהקשר של מוזיקת אלקטרוניקה.

יסודות – T-Step-ה

מה זה נראה כמו כשזה תקין?	המרכיב הטכני העיקרי.	דפוס הצעדים.
תנועה צידית חלקה וזורמת. הגוף נשאר באותו גובה – ללא תנועות מעלה ומטה. העברת המשקל היא אופקית, ולא אנכית. הזרועות משתחררות באופן טבעי או מתנדנדות בכיוון הנגדי לרגל הצולבת. מרחוק: דמות הנעה בצורה צידית עם תחושה של זרימה, כאשר כפות הרגליים כמעט ואינן מורמות מהרצפה.	השלב. הרגל הבא אינו צועד – הוא מחליק על פני השטח. כל הייחודיות של הצעידה נובעת מהתכונה המחליקה של הרגל הבא. רגליים שמרחיקות ומצועדות נראות כמו הליכה. רגליים שמחליקות נראות כמו צעידה. הפנייה החוצה בכף הרגל במהלך הצלבה. כאשר הרגל עובר קדימה, כף הרגל מסתובבת כלפי חוץ – זהו "המוט בצורת T". ללא הפנייה החוצה, הצלבה נראית כמו מעידה. עם הפנייה החוצה, היא נראית מכוונת.	צעד ימין: הרגל הימנית צועדת ימינה. הרגל השמאלית מחליקה כדי לפגוש אותה. הרגל הימנית צועדת שוב ימינה. הרגל השמאלית חוצה קדימה, כשהאצבעות יוצרות את) מצביעות שמאלה משקל).T-החלק האופקי של ה עובר לרגל השמאלית החוצה. צעד שמאל (מראה): הרגל השמאלית צועדת שמאלה. הרגל הימנית מחליקה כדי לפגוש אותה. הרגל השמאלית צועדת שוב שמאלה. הרגל הימנית חוצה קדימה, כשהאצבעות מצביעות ימינה. הדפוס חוזר על עצמו, לסירוגין בין צעדי ימין ושמאל. התוצאה היא דפוס החלקה הצידה, כאשר צעד T- בסוף הצליבה יוצר את צורת ה כל חלק.

רמה בינונית - X-Step-ה.

יחס לשיטת ה-T.	המרכיב הטכני העיקרי.	דפוס הצעדים.
יכולים לשמש T והצעד X הצעד מספק T יחד באותה רצף. הצעד	הצליבה חייבת להיות צליבה אמיתית – הרגל הצולב עובר לפני	התחילו עם הרגליים צמודות: מקצב 1: הרגל הימני חוצה מעל

מספק X תנועה צידית. הצעד דפוס ויזואלי קבוע. המבצע המיומן משנה בין השניים בהתאם לכמות המקום הזמינה ולמה שהמוזיקה עושה.	הרגל הניצב, ולא לידו. צליפה חלקית נראית מהוססת. צליבה X אמיתית יוצרת את הסימן החזותי. צעד הפתיחה חייב להיות רחב באמת – ברוחב כתפיים לפחות. הניגוד בין הצליבה לבין העמידה הרחבה הוא היוצר את הקצב החזותי של הצעד.	הרגל השמאלי (בחזית) - שתי רגל ימין, X הרגליים כעת בתצורת מעל רגל שמאל. מקצב 2: הרגל השמאלי צעד הצידה לשמאל - הרגליים מתפצלות, עמידה רחבה. מקצב 3: הרגל השמאלי חוצה מעל הרגל הימני (בחזית) - תצורת X, רגל שמאל מעל רגל ימין. מקצב 4: הרגל הימני צעד הצידה לימין - הרגליים מתפצלות. הדפוס מצייר حرف X אמיתי על הרצפה עם המסלול של הרגל החוצה.

The Running Man (גרסה אלקטרונית / רמיקס).

שונה מ"רקדן הרחוב" של שנות ה-80 בסעיף 8.2. "רקדן הרחוב" המהיר הוא גרסה חלקה ומתקדמת של אותה אשליית ראייה.

מה מבדיל אותו מהגרסה בסגנון היפ הופ?	דפוס "הרץ המתפתל" (Shuffle Running Man).
ה"ראנינג מן" בסגנון היפ הופ מרים את הברך גבוה ושומר (shuffle) וקופץ. ה-"ראנינג מן" בסגנון שפל על תנועה נמוכה וחלקה - הכיק הוא הארכה נמוכה, הרגל נשאר קרוב לרצפה, הנחיתת העקב-אצבע יוצרת החלקה ולא קפיצה. התוצאה: ה-"ראנינג מן" בסגנון היפ הופ נראה אתלטי ואנרגטי. ה-"ראנינג מן" בסגנון שפל נראה כאילו הגוף נגרר על ידי זרם - תנועה קדימה עם מינימום מאמץ. הרצפה היא אמצעי, ולא מכשול.	הרגליון קדימה (גובה נמוך - מתחת לגובה הברך, כפות רגליים כלפי מעלה) בעוד שהרגל השמאלית מחליקה לאחור על הרצפה. הרגליון הימני נוחת בעקב תחילה, תוך כדי שהרגל השמאלית מבצעת תנועת בעיטה קדימה בו-זמנית. הרגל השמאלית נוחתת בעקב תוך כדי שהרגליון הימני מבצע תנועת בעיטה קדימה. פעולת העקב-אצבע יוצרת את התחושה של החלקה: העקב נוחת תחילה, ולאחר מכן מתגלגל לכיוון האצבע כשהמשקל עובר, בעוד הרגל הנגדי מבצעת את תנועת הבעיטה שלה.

טווח ה-BPM עבור שלושת תנועות ה-"shuffle": 128–160 BPM. ה-"T-Step" וה-"X-Step" יעילים ביותר ב-130–145 BPM. ה-"Running Man" עובד בכל הטווח, אך מעל 155 BPM קשה לשמור על איכות - זה הופך לטלטול ולא לתנועה חלקה.

אוצר מילים של תנועת הדרם אנד בס — DnB.

דאבסטפ/ג'אנגל פוטוורק - בריטניה: ג'אנגל צומח מתרבות הסאונדסיסטם, 1992-1994; דראם אנד בס הופך לפורמלי יותר החל מ-1994.

שווה ערך ל-80) מעבר לתיפוף הבס במהירות חצי DnB: סעיף 3 סיפק את ההוראה העיקרית עבור BPM), ולא לביט השבור המלא (180–160 BPM). זהו השלב החיוני. הנה אוצר המילים המלא.

מתי זה מופיע?	מקור / הקשר תרבותי	תבנית	הזז.
כאשר קו הבס בולט והביט הוא בסגנון "רולינג" ולא בסגנון של אנרגיה מקסימלית. ה-"סקנק" נושם – הוא מיועד לרגעים שבין הפעימות כמו גם לרגעים האינטנסיביים.	ה"סקאנק" הוא תנועה ברגגה ובדאנסהול שמקורה בתרבות הסאונדסיסטם הקריבית, ושהמוזיקה ג'אנגל שילבה כאשר מיזגה את תרבות הסאונדסיסטם עם ביטברייק. כאשר המוזיקה ג'אנגל שמרה על ה"סקאנק", היא שמרה על הזיכרון הפיזי של מקורה בקהילות מהגרים קריביים בלונדון.	הישענו על הרגל הימנית. הרגל השמאלית משתרעת קדימה החוצה (בעיטה נמוכה לאלכסון הקדמי-שמאלי), כפות הרגליים מסובבות מעט כל החזירו את outward. הרגל השמאלית למרכז. הישענו על הרגל השמאלית. הרגל הימנית משתרעת קדימה החוצה (לאלכסון הקדמי-ימני). החזירו. ההישענות מודגשת - הגוף העליון נוטה לאחור כאשר הרגל משתרעת קדימה, ויוצר איזון נגדי. זוהי לא תנועה קטנה.	הג'ונגל סקאנק
במהלך הריקוד, צעד ה-DnB הוא הצעד המועדף עבור כל מי שמצא את הקצב של ה-half-time.	שלב זה משלב את האיכות האגרסיבית של ה"גבר סטומפינג" עם הקצב המתגלגל של דראם אנד בייס. התחושה של "חצי קצב" היא התובנה המרכזית: דראם אנד בייס היא המוזיקה המהירה ביותר במדריך זה, והיא נתפסת באופן הטבעי ביותר בקצב התנועה האיטי ביותר.	כפי שמודגם בסעיף 3: עברו לבעיטה באמצע הקצב. הניחו את הרגל הימנית קדימה-לימין על פעימת האמצע (כל שתי פעימות של הספירה המהירה). הניחו את הרגל השמאלית קדימה-שמאלה על פעימת האמצע הבאה. הגוף נע מעט קדימה עם כל צעד, ולאחר מכן חוזר למרכז. הוסיפו איכות של דריכה חזקה לכל צעד - הרגל מגיעה, ולא רק נוגעת.	השלב של DnB.
במהלך חלקים עם בס עמוק וקטעים קצביים.	תגובה טבעית לאופי הייחודי של הפקת מוזיקת DnB היא תחושה של שכבות: תדר הבס הנמוך שמרגישים בגוף, והמקצב המהיר שנמצא מעליו יוצרים חוויה רב-שכבתית. התנועה הקצבית (headnod) מתרחשת ברמת תדר הבס הנמוך.	לא הטלת הראש המתמשכת שצוינה כבעייתית בסעיף 5. הטלת הראש בסגנון דראם אנד בייס היא תנועה קדימה כלפי מטה מכוונת, המבוצעת על פעימת הקיק בחצי הקצב, ונשמרת לזמן קצר בתחתית, ולאחר מכן חוזרת. היא איטית. היא בעלת משקל. היא עוקבת אחר התדרים הנמוכים, ולא אחרי הביט. בשילוב עם צעד הריקוד בסגנון דראם אנד בייס, הטלת הראש גורמת לכל חלק הגוף העליון להשתתף בתחושת	הדנ"ב הדנוד.

כשבס מתגבר. לא בכל פעימה - אלא כאשר קו הבס עצמו עולה ומתגלגל.	לקווי הבס של ז'אנגל DnB יש איכות ייחודית, גלישה ותנועה, השונה מקווי הבס המרובעים של הטכנו או מהדפיקות הקצביות של ההאוס. התנועה היא תגובת הגוף הטבעית לאיכות הזו.	הבסלין של מוזיקת DnB לעיתים קרובות מתגלגל ומתגבר. גל בגוף שעוקב אחר התגבור של הבס – החל מהחלק התחתון של הגב, דרך עמוד השדרה, ושחרור דרך הכתפיים – משקף את התנועה הזו ברמה הפיזית. לא תנועת גוף מלאה כמו במוזיקת היפ-הופ. תנודה עדינה יותר, ספציפית לבס, החל מהחלק התחתון של הגב ומעלה.	הגלגול.

האקן ומז.

סצנת גאבר/הארדקור הולנדית – רוטרדם, תחילת שנות ה- – האקן (Hakken) פירושה לחתוך או לגרוס בהולנדית "hakken". המילה 90.

שילוב של תרבות דרום אסייתית ופקיסטנית-בריטית עם מוזיקת Muzz UK – הארדקור – משנות ה-2000 ועד היום.

ה"סנטוריון" - הרגל הוא הכלי. כל השאר הם אביזרים.

האקן הוא אחד הריקודים המאתגרים ביותר מבחינה פיזית במדרך זה. בקצב של גבר ו-הארדקור (150–220 פעימות לדקה), ביצוע ממושך של האקן דומה לאימון אינטרוולים בעצימות גבוהה. כמו כן, במיטבו, הוא אחד הריקודים המרשימים ביותר מבחינה ויזואלית - הדיוק המהיר של בעיטות הרגליים החלופיות במהירות יוצר אפקט היפנוטי מכני המשקף את העוצמה המכנית של המוזיקה שאליה הוא שייך.

סגנון	התבנית.	הערות טכניות.
בסיס הַקֶן.	עמדו עם רגליים ברוחב כתפיים. בכל פעימה של תוף הבס: הרימו את הרגל הימנית קדימה ולמעלה, תוך כדי הורדת הרגל השמאלית למצב של נשיאת משקל. בפעימה הבאה: הרימו את הרגל השמאלית קדימה, והעבירו את המשקל לצד ימין. הכיקולים מתחלפים בדיוק עם פעימות תוף הבס. גובה הכיקול: מרמת הקרסול ועד לרמה של הברך בגרסה הבסיסית. הכיקול הוא קדימה, ולא לצדדים. הברך עולה, השוק נמתח, כף הרגל עולה, ואז כף הרגל חוזרת למטה תוך כדי העברת המשקל.	החלק העליון של הגוף: ב-hakken הבסיסי, הוא יחסית נייח – הזרועות תלויות או מורמות מעט. התנועה מתרחשת כמעט כולן מתחת למותניים. הניגוד בין פעולת הרגליים המהירה לבין החלק העליון של הגוף השלוט הוא המאפיין הוויזואלי של hakken. בסיסי במהירות hakken: אתגר הקצב הוא אימון קרדיו. במהירות 160 BPM זהו אימון אתלטי. במהירות 180 BPM, נדרשת הכנה פיזית 200 BPM, hakken אמיתית. אין לנסות לבצע מהיר וממושך ללא הכשרה מתאימה.
הקקן המתקדם (בעיטות מתקדמות).	הברך עולה לגובה הירך או מעליו. בעיטה מרחיבה את הרגל התחתונה קדימה כך שהרגל מגיעה קדימה לגובה המותניים או יותר. החזרה מהירה - הרגל חייבת לחזור ולנחות כדי להעביר משקל לבעיטה הבאה. זה דורש חוזק של שרירי הירך וכוח שרירים מהיר.	הגוף יכול להתכופף מעט לאחור בזמן שהבעיטה מתקדמת – אותו עיקרון של איזון נגד, כמו ב"ג'אנגל סקנק", אך בצורה מודגשת יותר. ללא הטיה לאחור, בעיטות גבוהות מאוד גורמות לגוף כולו להתקדם קדימה והאיזון הופך להיות לא יציב. הידיים: בסגנונות מסוימים של האקן, הידיים מתנדנדות קדימה בצד הנגדי לרגל המבעיטה (כמו תנועת ידיים בזמן ריצה). אחרים שומרים על הידיים במצב נייח. שתי השיטות תקפות.
מֶז - הגרסה הבריטית.	יוצרת הקשר (Muzz) "המוזיקה "מז שבו סגנון הריקוד של ה"האקן", המשלב בעיטות רגליים לסירוגין, פוגש את מסורת התנועות בהשראת	רחבת הריקודים של מיוז היא הקשר התרבותי שלה – המוזיקה מכילה אלמנטים ממוזיקת דרום אסיה (קצבי טבלה, מבנים מלודיים, דגימות קוליות

מסרטים בוליבודיים או מוזיקת פנג'אבי) בשילוב עם תיפוף הקצב העוצמתי של הארדקור. הריקוד שמתפתח משילוב זה אינו רק ריקוד "האקן" ואינו רק ריקוד "בהנגרה". הוא דבר שלישי, ייחודי לקהילות אלה באירועים.	הבהנגרה בסצנת מועדוני הגולה הדרום-אסייתית. אלמנט הבהנגרה: חלק מהריקוד "מז" כולל מעורבות של פלג גוף עליון, שאינה קיימת ב"האקן" המסורתי – מעורבות קלה של החלק העליון של הגוף המתייחסת לתנועות הזרוע של הבהנגרה, תוך שמירה על הפעולה העיקרית של בעיטות הרגליים.	

ההכנה הפיזית להאקן: אם אתם מתכוונים לבצע האקן בקצב גבוה, ההכנות הבאות מפחיתות את הסיכון לפציעות: מתיחות לשרירי הירך לפני האירוע (בעיטה חוזרת ברגל ישרה מעמיסה באופן אינטנסיבי על שרירי הירך), חימום של שרירי השוק והארגונים (הרגל הנוחתת נמצאת תחת עומס פליומטרי בכל חזרה), וניהול אלקטרוליטים (האקן גורמת לדלדול מהיר של אשלגן ומגנזיום דרך זיעה בעצימות גבוהה). הפרוטוקול התוסף לאלקטרוליטים של ה-Recovery רלוונטי ישירות Kernel.

מילון מונחים של תנועת הדאבסטפ:

* **Bass (בס): צליל נמוך ועוצמתי.**
* **Drop (דרופ): רגע במוזיקה שבו עוצמת הבס עולה באופן דרמטי.**
* **Wobble (וובל): אפקט סאונד רוטט ומתנדנד.**
* **Synth (סינת' / סינתיסייזר): מכשיר ליצירת צלילים אלקטרוניים.**
* **Beat (ביט): פעימה קצבית במוזיקה.**
* **Tempo (טמפו): מהירות המוזיקה, נמדדת בפעימות לדקה (BPM).**
* **Sample (סמפל): קטע אודיו קצר שמשתמשים בו ליצירת מוזיקה חדשה.**
* **Loop (לופ): חזרה על קטע מוזיקלי מספר פעמים.**
* **EQ (איקוואליזר): כלי לשינוי עוצמת התדרים בצליל.**
* **Compression (קומפרסור): כלי להגברת עוצמת הצלילים החלשים ולהפחתת עוצמת הצלילים הגבוהים.**
* **Reverb (ריוורב): אפקט שמדמה הד של צליל בחלל.**
* **Delay (דיליי): אפקט שחוזר על צליל לאחר השמעתו הראשונית.**
* **Filter (פילטר): כלי להסרת תדרים מסוימים מצליל.**
* **Automation (אוטומציה): שינוי פרמטרים של סאונד לאורך זמן באופן אוטומטי.**
* **Sidechain (סיידצ'יין): אפקט שמשתמש באות מהכלי אחד כדי לשלוט על הכלי השני, בדרך כלל משמש ליצירת אפקט "נשימה" בצלילים.**
* **Sub Bass (סאב בס): תדרים נמוכים במיוחד שמרגישים יותר מאשר שומעים.**
* **Mid-range (מיד ריינג'): טווח התדרים האמצעי, חשוב לאיזון**

הצליל.

* **Highs (הייז): תדרים גבוהים, מוסיפים בהירות לצליל.**

דאנס דאבסטפ:

* **דאבסטפ בריטי, שמקורו בדרום לונדון, 2001-2006.**
* **התפשטות גלובלית עם סגנון ה"ברוסטפ" של סקרילקס, 2010-2014.**

מוזיקת הדאבסטפ יצרה אוצר מילים תנועתי משלה מכיוון שהיא יצרה מוזיקה שאף מסורת ריקוד קיימת לא הייתה מצוידת כדי להגיב אליה. הבס המתנדנד, הקצב האיטי, הנפילה הקיצונית של הבס לאחר שקט ממושך, האפקטים הדיגיטליים המעוותים - כל אלה דרשו תגובות פיזיות חדשות.

איכות כאשר נכון.	למה זה מגיב במוזיקה?	כיצד לבצע זאת?	הזז.
כמו תמונה שצולמה ברגע של אנרגיה מקסימלית – הגוף בעמדה שעומדת להתפוצץ. ואז, התפוצצות.	הבס שנופל. השקט שמקדים אותו. הרגע הספציפי של שחרור האנרגיה המקסימלי. "הדרופ לוק" הוא התגובה הגופנית להפסקה לפני השחרור.	במהלך ההכנה (כשמוזיקה צוברת אנרגיה לקראת נקודת שבירה): צברו מתח פיזי - ידיים עולות, הגוף נוטה קדימה, השרירים מתכווצים. ברגע המדויק של נקודת השבירה: כל חלקי הגוף קופאים בו-זמנית. לאחר מכן: שחררו לתנועה שהנקודה הזו דורשת.	ה-Drop Lock.
הגוף עשוי להירטט – תנודה מהירה אך מבוקרת של פלג הגוף העליון או הזרועות, התואמת לתדירות הרעידות. מרחוק: אדם המגיב למוזיקה בתדירות נמוכה יותר מהקצב הנראה.	המודולציה של מחולל תדר שיוצרת את בס (LFO) נמוך ה"וובל". הוובל הוא צליל הנוצר באמצעות פרמטר המתנודד בקצב מסוים. גם הגוף יכול להתנודד באותו קצב.	הבס המעוות (הצליל המזוהה עם הפקת דאבסטפ) מתנודד בקצב קבוע - הוא פועם בצורה שיש לה תדירות מסוימת. הזיזו את הידיים, הגוף או כל הגוף בסנכרון עם קצב התנודה של הבס. זה לא מסונכרן עם הקצב - אלא עם תדירות התנודה, שהיא בדרך כלל מהירה יותר מהקצב ועצמאית ממנו מבחינה מקצבית.	הוובל.
הדיוק הרובוטי הוא מוחלט. ההקפאה היא מלאה. החזרה המדויקת. החזרה לתנועה היא פתאומית. ריקוד הגליץ' הוא האלמנט הטכני ביותר באוצר המילים של דאבסטאפ, מכיוון שהוא דורש שליטה מוחלטת בגוף ברגע	האופי הדיגיטלי של הפקת מוזיקת דאבסטפ – הארטיפקטים המכוונים של הפקת מוזיקה אלקטרונית, המוצגים בחזית כאלמנטים אסתטיים. הגמגום, החזרה, החיתוך – לעיתים המוזיקה עושה דברים שנשמעים כמו שגיאות. הגוף משקף אותם.	כאשר יש באודיו פגם דיגיטלי – תקיעה, חזרה, תקלה – הגוף מגיב בהתאם. במהלך התנועה: עצירה. חזרה. הקפאה באותה עמדה. המשך בתנועה. הגוף מבצע את הטעות הדיגיטלית. זה דורש תגובה מהירה – יש לצפות לתקלה (על ידי הכרת השיר) או לבצע אותה ברגע	התקלה.

האקראיות הקיצוני ביותר.		שהיא נשמעת.	
חזק, כבד, יציב. הגוף אינו מרחף – הוא מעוגן. כל מכה פוגעת	האגרסיה הפיזית של הפקות דאבסטפ מסוימות – הבאס העמוק ברמות פיזיות, הקֵיק המעוות, הנפילות הקצביות. המוזיקה הזו היא מאיימת מבחינה פיזית. התגובה בסגנון קראמפ מתאימה	הבס האגרסיבי של דאבסטפ הזמין את הכרומפ – סגנון עוצמתי, המתמקד בחזה, הכולל בעיטות – להיכנס להקשרים מוזיקליים אלקטרוניים. תנועות "נשיפה" (הרחבה פתאומית של החזה בהתאם לבס), תנועות ידיים רחבות ועוצמתיות, ובעיטות המתואמות לקצב. האלמנט של הכרומפ בריקוד הדאבסטפ הביא את מסורת התנועה הפיזית האינטנסיבית ביותר בהיפ-הופ להקשר מוזיקלי אלקטרוני.	האלמנט קראמפ.

הקלאג והריקוד האירי: כלי הקשה עממיים שלא עוזבים את הרצפה.

ריקודי קלאג: קהילות תעשייתיות בצפון אנגליה – המאה ה-18 עד היום; ריקוד אירי מסורתי: אירלנד, המאה ה-17 עד היום.

ה"סנטוריון" – כלי ההקשה העתיק ביותר ברחבת הריקודים המודרנית. הוא מעולם לא נעלם, הוא פשוט שינה את מראהו.

ריקוד ה"קלאג" וריקודי הסטיפ האירי אינם פריטים היסטוריים מוזרים. ה-DNA שלהם נמצא בתנועות הרגליים של כל סגנון ריקוד אלקטרוני מהיר המופיע במדריך זה. תנועת העקב-אצבע של ריקוד "מלבורן שאפל" קשורה ישירות לתנועת העקב-אצבע בריקודי "קלאג". ההקשה המהירה של הרגליים בריקוד "האקן" היא אותו עיקרון כמו תנועות הרגליים המהירות של ריקודי הסטיפ האירי - כוח דרך הרגל, מהירות דרך כף הרגל, גוף עליון יציב שמאפשר לרגליים לעשות את העבודה המקסימלית.

שתי המסורות חולקות גם קשר לפילוסופיה של המוזיקה האלקטרונית בנוגע לקצב: הן מבוססות על תיפוף. גוף הריקוד הוא כלי נגינה היוצר צליל באמצעות פגיעה ברצפה. זה אינו דימוי בריקוד קלאסי - נעלי העץ של הריקוד הם באופן מילולי כלי הקשה. הרצפה היא התוף. הגוף מנגן עליו.

מסורת	העיקרון הפיזיקלי החיוני.	מה זה נותן לרוקד המודרני במועדון?
ריקוד קלוג צפוני אנגלי.	לנעל יש סוליה עשויה מעץ שפוגעת ברצפה בצורה מובחנת. הריקוד הוא לכן בעל אופי קצבי בסיסי - כל צעד הוא פגיעה. הקצב של הריקוד הוא גם הצליל של הריקוד. ה"דאבל שאפל" (עקב-אצבע-עקב-אצבע בקצב מהיר), ה"סטאמפ" (הנחת משקל מלא), ה"ביט" (פגיעת העקב תוך שמירת האצבע למטה): אלו הם המונחים.	שליטה בעקב-אצבע: היכולת לנחות על העקב ולגלגל את המשקל קדימה לכיוון האצבע, או לנחות על האצבע ולשלוט בהגעה של העקב, היא אותה מיומנות המאפשרת את האיכות החלקה של ריקוד ה"מלבורן שאפל". מסורת הנעלי העץ אילמה כישורים אלה במשך מאות שנים. העיקרון חל ישירות.
ריקודי ריקוד אירי מסורתיים.	החלק העליון של הגוף נוקשה והחלק התחתון מתפרץ – זהו המאפיין הפיזי הבולט ביותר. הזרועות תלויות בצדדים - במצב נייחה לחלוטין. כל התנועה היא מהמותניים ומטה. כפות הרגליים מבצעות דפוסי הטבעה, קפיצות ונקודות מהירים ומדויקים מאוד, בעוד שהפונקציה נשארת מבוקרת וישרה. הגוף נראה רגוע בחלקו העליון, בעוד שכפות הרגליים עושות דברים בלתי אפשריים בחלקו התחתון.	עקרון הפיצול של הגוף: היכולת לגרום לחלק העליון והחלק התחתון של הגוף לבצע פעולות שונות לחלוטין בו זמנית. זהו הכישרון הנדרש גם עבור: * האקן (רגליים פעילות, חלק עליון בשליטה) * יצירת צורות (זרועות ורגליים מבצעות דפוסים עצמאיים) * גליץ' הדאבסטפ" (חלק תחתון " ממשיך בזמן שהחלק העליון קופא). מסורת הריקוד האירי היא מופת לאומנות זו.
המעבר למוזיקה אלקטרונית.	באירועי פסיטראנס ומוזיקת טכנו: שימו לב לרגליים של כל מי שמבצע תנועות רצף מהירות - הם מבצעים עבודת רגליים בסגנון ריקוד קלאצי (clog	זיהוי: כאשר רואים הקשה מהירה ברגליים על רחבת ריקודים אלקטרוניים, זהו אותו מסורת פיזית כמו ריקוד קלאג. כאשר רואים גוף

עליון נוקשה עם רגליים מתפרצות בהאקן, זהו העיקרון האירי של הריקוד. הכרה בכך אינה מפחיתה מערכים אלה - אלא מראה את העומק של המסורת הקצבית האנושית שאליה הם שייכים.	עם נעלי ספורט. הגוף שבחרו (dance להביא למסיבה בשנת 2024 עשוי להיות בעל קשר ל traditions מסורות תופים עממיות מלפני 300 שנה, שאולי הם אינם מודעים אליהן.	

היישום המעשי: אם אתם רוצים לשפר את ה"האקן" או עבודת הרגליים שלכם, צפו בסרטוני הדרכה לריקוד קלאג וריקוד אירי, במיוחד כאלה המתמקדים בטכניקת "עקב-אצבע" ובשליטה על מגע כף הרגל. האימון בעבודת הרגליים שדורות של רקדנים עממיים פיתחו כדי לשפר את הכישורים הספציפיים הללו, רלוונטי ישירות לאוצר המילים של ריקוד מוזיקה אלקטרונית. זה לא אימון צולב כחידוש – זו גישה למקור משותף.

סעיף 8.9 – שני טיפוסים שאיש לא מזכיר.

הלוחם – יש אנשים שהם מדורה. יש אנשים שהם צמח. שניהם נכונים. אף אחד מהם אינו טועה.

לכל רחבת ריקודים יש אותם. אף אחד לא מזהה אותם באופן רשמי. הם אינם נלמדים באף מדריך. ביטויים פיזיים עקביים כל כך בין מקומות, בין Electric Slide-וה T-Step-אבל הם אמיתיים כמו ה עשורים ובין יבשות, עד שהם מהווים ארכיטיפים אמיתיים של תנועה אנושית בסביבה מוזיקלית.

הם מופיעים בבירור כאשר רקדן נמצא בגובה – על רמקול, במה, קופסת ריקוד, דוכן. כשהוא מוגבה מעל הקהל, עם עיני כל הנוכחים עליו, אנשים נוטים לקרוס לאחד משני הסוגים האלה. לא מבחירה – אלא מתוך אינסטינקט. המוזיקה והגובה יחד חושפים משהו על האופן שבו הגוף רוצה להיות בעולם.

המדורה.

על הרחבה – אנשים מסוימים הופכים למשהו מיוחד כאשר המוזיקה מגיעה לשיא. הם מתלהבים. הם מתרחבים. הם זורקים ניצוצות.

הריקוד "בונפייר" על הקופסה הוא תופעה פיזית ספציפית וברורה. הגוף מתרחב כלפי מעלה וכלפי חוץ. הזרועות מושטות. האצבעות נמתחות ונפרשות. התנועה מכוונת כלפי מעלה - יש לה איכות של עליה, חיפוש אחר גובה רב יותר ממה שהקופסה מספקת. הגוף מנסה להיות גדול יותר ממה שהוא באמת.

האחריות הכרוכה בתפקיד בכיר.	תנועות:	מאפיינים פיזיים.
	* הליכה * ריצה * קפיצה * שחייה * רכיבה על אופניים * טיפוס * גלגול * זחילה * צעדה * ריקוד * התעמלות * יוגה * פילאטיס * אירובי * משקל * כוח * גמישות * שיווי משקל * קואורדינציה	
הריקודר בתיבה הוא אות ויזואלי. אנשים מתחת לתיבה מביטים מעלה. האנרגיה של הריקודר	יד אחת או שתיהן THE REACH: נמתחות כלפי מעלה לגמרי, האצבעות פרושות כאילו תופסות	כיוון כלפי מעלה בכל תנועה. הידיים מגיעות מעל הראש יותר מאשר לצדדים של הגוף. עצם

בתיבה ניכרת ברחבי החדר לפני שהאנרגיה של כל רקדן אחר נראית. הקהל בסביבה קונה את האנרגיה מהאדם הממוקם בגובה. זה יוצר אחריות: הגברת את האות. כל מה שאתה משדר מהתיבה – אדישות, ביצוע, שמחה אמיתית, חיבור – יתפשט לקהל סביבך. הרקודר "אש" המשדר אש אמיתית – ולא ביצוע של אש – מדליק את החדר. הרקודר "אש" המבצע רק תפקיד של "להיות בוער" משאיר את הקהל קר.	משהו הנופל מלמעלה. היד אינה נוקשה - יש גל קטן המתחיל בכתף, עובר דרך המרפק ומגיע לקצות האצבעות, כאילו היד היא להבה המתחדדת בקצה. THE SPARK: תנועות מהירות כלפי חוץ של כפות הידיים מנקודה מרכזית - קצות האצבעות מתפשטים ומשתחררים שוב ושוב, כמו ניצוצות היוצאים מאש. תנועה אנרגטית בתדירות גבוהה בכפות הידיים, בעוד שהגוף הנותר נותר יציב יותר. THE SWAY: כל הגוף נוטה מצד לצד. רגליים - ולא המותניים. תנועה פנדולית של כל הגוף, כמו להבה המתנועעת ברוח. רוחב התנועה גדל עם עוצמת המוזיקה.	החזה מתרוממת - החזה נפתח לכיוון הקהל. הסנטר עולה. המשקל עובר קדימה אל על כפות הרגליים, כאילו הגוף עומד לצאת לדרך. התפשטות: השטח הפיזי הכבוש הוא מקסימלי. ידיים רחבות, רגליים בפוזה רחבה יותר מהרצפה, כל חלק של הגוף פרוש.

Bonfire- התנועה היורדת: התנועה הבודדת החזקה ביותר הזמינה לרוקד ה: שתי ידיים מורמות לגובה המקסימלי במהלך ההכנה, ולאחר מכן יורדות עם הנפילה – תנועה מבוקרת כלפי מטה המתבצעת בדיוק כאשר הבס פוגע. הקהל למטה מקבל זאת כ"הנחתה" של מנצח. זוהי נשימה קולקטיבית.

העיניים: העיניים של רקדנית ה"בונפייר" חשובות. עיניים שמביטות בקהל, יוצרות קשר עם אנשים, ומחייכות בכנות - זה יוצר חילופי אנרגיה אמיתיים. עיניים עצומות בהתלהבות פרטית על במה ציבורית הן החמצה. אתם על הבמה. היו על הבמה.

הצמח.

על הרצפה – אנשים מסוימים נשארים מקובעים כשמתנגנת המוזיקה. משתקעים למטה. מתנועעים מעלה. הכל זז ממרכז שלא זז.

הריקוד של "הצמח" הוא הארכיטיפ המשלים ל-"מדורה". בעוד שהמדורה שואפת כלפי מעלה, הצמח יורד למטה - המשקל יורד, הקשר לרצפה מתעמק, השורשים נכנסים. ואז, מהשורש הזה, כל חלקי הגוף העליונים משתחררים. הענפים זזים בזמן שהגזע נשאר נייח.

היכן זה מופיע	תנועות: * הליכה * ריצה * קפיצה * שחייה * רכיבה על אופניים	מאפיינים פיזיים.

	*** טיפוס** *** גלגול** *** זחילה** *** מעוף** *** שחייה** *** צלילה** *** שחייה עם שנורקל** *** גלישה** *** סקי** *** סנובורד** *** ריקוד** *** יוגה** *** פילאטיס** *** אירובי** *** משקל** *** כוח** *** גמישות**	
אירועי פסיטראנס, שבהם המוזיקה בעלת איכות אורגנית וספירלית ייחודית. מוזיקת דאונטמפו ואלקטרוניקה אורגנית. הופעות בשקיעה בפסטיבלים בחיק הטבע. רגעים בכל אירוע שבהם המוזיקה יורדת לחלק מינימליסטי ומרקמי יותר. מופיע גם באירועים "Plant"-ה בעלי אנרגיה גבוהה, ברגעי ההתאוששות – כאשר המוזיקה מתרככת לזמן קצר, ה"Bonfire"- עשוי להפוך ל"Plant"- למשפט אחד, ולאחר מכן לחזור. הארכיטיפ אינו קבוע.	THE SWAY: הזרועות והגוף מתנועעים באותו כיוון כמו רוח דמיונית. לא תנועה מכנית מצד לצד - אלא שינוי כיוון נוזלי שאין לו נקודת סיום קבועה. התנועה נמשכת עד שמשהו משנה אותה, ואז היא ממשיכה לכיוון אחר. THE WAVE: תנועה נוזלית המתפשטת מזרוע אחת דרך הגוף ויוצאת מהזרוע השנייה. דחף רציף אחד בכל חלקי הגוף העליון. לא גלגול של הגוף (שנעשה מחוט שדרה לחוט שדרה), אלא גל - אנרגיה בודדת המועברת דרך חומר גמיש. THE UNFURL: מהזרועות מצולבות או קרובות לגוף, מתרחשת התפשטות איטית החוצה - כמו צמח מריח עלה. היד מובילה, הזרוע עוקבת, הכתף עוקבת אחרי הזרוע.	מבנה יציב: רגליים רחבות, מרכז כובד נמוך, ברכיים מכופפות מעט באופן קבוע. הגוף מחובר לרצפה ולא מתרומם ממנה. יש תחושה של משקל - רקדן/ית פלנט נראה/ת כאילו הוא/היא שייכים בדיוק למקום בו הם עומדים, ושום רוח לא יכולה להזיז אותם משם. תנועה חופשית: החל מהמותניים ומעלה, הגוף זורם. אותו רוח שלא מצליחה להזיז את הרגליים, נראה כאילו הוא מזיז הכל מעל המותניים. הידיים מתארכות באופן טבעי ומשנות כיוון בעקומות חלקות. הראש נוטה ועוקב. עמוד השדרה מתעגל.

הצמח ברוח לעומת הצמח באוויר דומם: איכות הסביבה המדומיינת משפיעה על איכות התנועה. בריזה קלה יוצרת תנועות קטנות, עדינות ומתמשכות. רוח חזקה גורמת לשינויי כיוון גדולים יותר ובולטים יותר. סערה יוצרת כאוס מבוקר - השורשים מחזיקים בזמן שהענפים נבחנים באופן אמיתי. התאימו את הרוח המדומיינת לאנרגיה של המוזיקה. הצמח אינו בוחר במהירות תנועה קבועה - הוא מגיב למזג האוויר של המוזיקה.

העיניים: לעיתים קרובות העיניים של רקדנית הפלנט סגורות באופן חלקי, או בעלות מראה רך ולא ממוקד - כאילו היא מסתכלת על כלום ספציפי, וקולטת הכל. זה הפוך מהמבט המכוון של בונפר. שתי האפשרויות מתאימות לארכיטיפ שלהן.

"פרוטוקול ה"בוקס דאנסר.

הלוחם – קיבלת את ההעלאה. עכשיו קבל על עצמך את האחריות.

כשעולים על קופסת ריקוד, רמקול, במה או דוכן בכל מקום:

1. הכירו את הטיפוס שלכם לפני שאתם יוצאים לשלב הבא. איזה טיפוס אתם הערב? "מדורה" רוצה את האנרגיה של הקהל ומחזירה אותה בחזרה. "צמח" צריך מרחב להתבטא מבפנים וצריך שיכבדו אותו ולא רק יראו בו מופע. ידיעת הטיפוס שלכם תגיד לכם אם לחפש קשר עין (מדורה) או לסגור את העיניים (צמח).
2. סרוק את החדר לפני שאתה בוחר מקום. היכן האנרגיה של הקהל הכי חזקה? אם אתה הצמדת לעבר אותה אנרגיה, כי האנרגיה שלך משלימה את שלה (Bonfire), ""מדורה מקם את עצמך בקצה, כי אתה (Plant), "והאנרגיה שלה משלימה את שלך. אם אתה "צמח צריך מרחב מהאנרגיה של הקהל כדי לעשות את מה שאתה עושה.
3. התחייבו מרגע שאתם מצטרפים. רקדן חובב הוא גרוע יותר מאשר לא לרקוד בכלל. אם אתם עולים לבמה, אתם בוחרים להיות נראים. היו נראים בכוונה.
4. מתי לצאת מהמיטה? ה"רוקד" שנמצא במיטה כבר ארבע שעות אינו עוד אות – הוא הפך לחלק מהריהוט. האנרגיה של ההתרגשות נובעת מחידוש וממחויבות, ושניהם בעלי מגבלות זמן. צאו מהמיטה לפני שהחדר מפסיק להיראות מעניין.
5. הזמינו מישהו. רקדן אחד המופיע מול הקהל הוא מקור אנרגיה אחד. שני אנשים הרוקדים יחד על הבמה – בונפייר ופלנט, או שני בונפיירים, או שני פלנטים – יוצרים דיאלוג ויזואלי שהקהל חווה כשיחה ולא כהופעה. הזמינו מישהו.

המדריך המלא: הערת פרסום.

ה"סנטוריון" - כל מה שצריך להיות בספרייה נמצא כעת בספרייה.

מדריך המעבר של "Recovery Kernel" ובתוספת זו כולל כעת, בכל הסעיפים:

- סעיף 0: הכרת המתחם - מסלול הטיפוס, פחמן דו חמצני וחמצן, מרחק השתייה, נקודות מנוחה, תורי ריקוד.
- סעיפים 1–3: יסודות (העברת משקל, שלושה תנועות אוניברסליות), תנועות שאולות (טנגו, צ'ה-צ'ה-צ'ה, דריכה), מפת ה-BPM קצב שבע רמות על פני.
- סעיפים 4–7: בעיית הטלפון, מה שנראה לא תקין בפועל, מפת האימונים והשריפה הקלורית, ההיבט התחרותי ותגובה הדדית.
- סעיף 8: ספריית התנועות הקלאסיות המלאה — תנועות פורמליות, ארכיון שנות ה-80, ארכיון שנות ה-90, ארכיון עכשווי, ארכיון לטיני, "הסיבוב", ווגינג ובולרום, תת-תרבויות אלקטרוניות (האקן ומאז DnB, ריצה, אוצר מילים של T/X צורות חיתוך, מלבורן שאפל עם צעד קלוג, וריקוד אירי.
- סעיף 8.9: שני הטיפוסים שאינם מוגדרים בשם – "המדורה" ו"הצמח" – עם פרוטוקול הריקוד בתוך הקופסה.
- סעיף 9: אנטרופיה של ריקוד והצלה בין-דורית.

כל תנועה במדריך הזה הומצאה על ידי אדם בחדר עם מוזיקה, שהיה צריך דרך להיות חלק מהחוויה. המדריך מסתיים בדיוק ברגע שבו רצפת הריקוד מתחילה: ברגע שדפוסי התנועות הופכים לפחות חשובים מהדחף שיצר אותם.

דעו את השלבים. ואז שכחו אותם. עשו מה שהמוזיקה מבקשת.

— — —

מדריך המעבר של תוכנית "הליבה להחלמה" – מקיף.
סעיף 0 · סעיפים 1–7 · סעיף 8 (8.1–8.9) · סעיף 9
"הליבה לשיקום | סדרת "אינטליגנציה במסיבות.

הריצפה נשארת בחיים כאשר מישהו מסרב לעזוב אותה.

סעיף 9

אנטרופיה של ריקוד והצלה בין-דורית.

המדע מאחורי רצפת ריקוד מתה. התנועה האחת שמחזירה אותה לחיים.

Dance Entropy: הפיזיקה של רחבת ריקודים מתפוררת.

הַצָּנְטרִיפוּגָלִי – אנטרופיה אינה מטפורה. היא מה שקורה כאשר אנרגיה עוזבת מערכת מהר יותר ממה שנכנסת אליה.

בתרמודינמיקה, אנטרופיה היא הנטייה של מערכת סגורה לכיוון אי-סדר - לכיוון מצבים של אנרגיה פחות מאורגנת. במגרש ריקודים, אנטרופיה היא הנטייה של קהל לשבת. זהו הריקון ההדרגתי של רחבת הריקודים. הפרפורמר שמנגן לקהל מצומצם יותר ויותר. הקהל היושב שהגיע כדי לרקוד. המקום שהיה מלא חיים בשעה 10 בערב והפך שקט יותר עד השעה 1:00 לפנות בוקר.

הופעות במקומות המיועדים לקהל מבוגר — אירועים הפונים בעיקר לקהלים מבוגרים, אירועים שמתחילים מוקדם ומגיעים לשיא מוקדם, הופעות מחווה ומופעי נוסטלגיה, והדי ג'ייז שהקהל שלהם עוקב אחריהם כבר שלושים שנה — הם ההקשר הספציפי שבו ניתן לראות את השפעת "אנטרופיית הריקוד" בצורה הבולטת ביותר ושיש לה את ההשלכות המשמעותיות ביותר. לקהל יש את הידע הרב ביותר בתחום הריקוד מכל קהל בכל מקום. הם משקיעים רגשית יותר במוזיקה. עם זאת, גם לידם יש את הרגליים העייפות ביותר, עשרות של שנים של דפוסי התנהגות חברתית מגבילים, ויותר סיבות לצפות מהכיסא במקום לרקוד על הרחבה.

9.1 — הפיזיקה של אנטרופיה בריקוד.

כיצד הוא משפיע?	מה זה נראה?	מנגנון האנטרופיה.
כל עזיבה מגדילה את הסבירות לעזיבות נוספות. קצב העזיבה מואץ באופן לא ליניארי לאחר שהושגה נקודת מפנה. רחבת ריקודים שהייתה מלאה בשעה 23:00 יכולה להתרוקן עד השעה 23:45 באמצעות אפקט זה, מבלי שיהיו שינויים באיכות המוזיקה או בהתלהבות הקהל – רק בגלל המנגנון של "אישור חברתי".	הריבוע תפוס ב-70% בשעות השיא. קבוצה אחת עוזבת כדי לשבת. הריקודים שנותרו מרגישים יותר נראים. שתי קבוצות נוספות מתרחקות אל הקצוות. הריבוע תפוס כעת ב-40%. הדיג'יי יכול לראות זאת מהתא שלו. הריקודים שנותרו מרגישים שהאנרגיה השתנתה. עוד אנשים עוזבים.	אובדן מסה קריטית: רחבת הריקודים דורשת צפיפות מינימלית של רקדנים פעילים כדי לשמור על האנרגיה שלה. מתחת לסף זה, אנשים שייתכן שהיו ממשיכים לרקוד מרגישים חשופים ומודעים לעצמם, ולכן יושבים.
המופיע מתאים את עצמו לחלל – מופיע לקהל היושב ולא לקהל שעומד. זה מקטין עוד יותר את האפשרות לרקוד. הכאוס גובר בתגובה של המופיע אליו.	קהל יושב ומעריך. הוא מריע או לא. הוא צופה בטלפון שלו או לא. הוא הופך לקהל פסיבי עבור הופעה חיה שנועדה לעידוד השתתפות פעילה. המופיע יכול להרגיש את השינוי.	מלכודת הצופים: חברי קהל היושבים בקהל באולם המיועד לריקוד צופים במקום להשתתף. צפייה דורשת איכות. השתתפות דורשת רק רצון.
כאשר חברי קהל מבוגרים מתיישבים, הם מפנים את מקומם לאנשים בעלי הידע המוזיקלי העמוק ביותר, בעלי ההיסטוריה הארוכה ביותר עם האמן ובעלי המעורבות הרגשית הגדולה ביותר באירוע. רצפת הקהל הופכת	האדם המבוגר שנמצא במקום לא יושב כי הוא לא רוצה לרקוד, אלא משום שהוא אינו בטוח אם הריקוד שלו יתקבל בברכה או שיצחק עליו. יש לו את הקשר העמוק ביותר למוזיקה שמנגנת באולם. יש לו את מספר	גורם הגיל: עייפות פיזית, אי נוחות במפרקים, דיכוי חברתי מצטבר, התחושה שריקוד "מיועד לצעירים" - כל אלה הן אמונות מוטעות שהופכות

צעירה יותר ופחות מחוברת. האנטרופיה היא אובדן ידע, ולא רק אובדן אנרגיה.	השותפים הבולטים המועט ביותר על רחבת הריקודים.	למציאות כאשר פועלים לפיהן.

9.2 — הצלת הדורות.

ה"סנטוריון" - האדם שרוקד מאז לפני שנולדת יש לו משהו שאין לך. לכו ללמוד את זה.

זהו החלק שמחליף את כל השאר במדריך הזה ברגע הקריטי. כל טכניקה, כל תבנית צעדים, כל תנועה שאולה מריקוד הטנגו או הצא-צא – אף אחד מהם לא חשוב יותר מהפעולה החברתית הזו כאשר הרחבה מתרוקנת ואדם מבוגר יושב בצד וצופה.

רצף ההצלה הבין-דורי.

1. מצאו את האדם המבוגר שנמצא בשוליים – זה שמביט ברחבה עם הבעה של מישהו ששומע מוזיקה כזו לעומק, ועדיין לא החליט אם הוא רוצה להצטרף אליה הערב.
2. שמרו על קשר עין. חייכו - בכנות. שלחו יד או עשו תנועה קטנה המזמינה את האדם להצטרף אליכם. לא תנועה מתוכננת, אלא תנועה אמיתית.
3. אם הם מצטרפים אליכם: התחילו מיד לחקות את הסגנון שלהם. לא את שלכם. את שלהם. שימו לב למה שהם עושים והתאימו להם. הם לא הסטודנטים שלכם. אתם הסטודנטים שלהם.

אוקיי, הבנתי. אני מוכן.

6. הישארו איתם. אל תעברו הלאה. העובדה שלשהות – של מישהו בוחר לרקוד ספציפית איתם ולא מולם – היא זו שמעוררת בהם מחדש את הקשר לריצפה.

6. שימו לב לרצפה. הצלה מתרחשת.

9.3 — המשחק "מראה"

התאמת התנהגות היא הטכניקה הספציפית. כאשר אתם מתאימים את ההתנהגות של מישהו ומחזירים אותה אליו, קורים מספר דברים מבחינה נוירולוגית:

- הם מרגישים שהם מוערכים – לא רק כצופים בריקוד שלהם, אלא כמשתתפים בו. אתם לא צופים בתנועות שלהם; אתם מבצעים אותן בעצמכם. זה שונה באופן מהותי.
- הם מרגישים מוערכים – העובדה שבחרת להתאים את עצמך אליהם במקום להראות להם משהו אחר, מעבירה מסר: הסגנון שלך ראוי לחיקוי. לסגנון שלך יש ערך.
- הם הופכים למחויבים יותר – אנשים רוקדים בצורה מלאה יותר כאשר התנועות שלהם משתקפות. אותה נוירוביולוגיה הבסיסית לקשרים חברתיים באמצעות תנועה מסונכרנת חלה כאן. אתם יוצרים סינכרון בין שני אנשים.
- הם מובילים אותך לתנועות שאתה לא מכיר – רקדן ותיק במקום שמנגנים בו מוזיקה שהוא עוקב אחריה כבר שלושים שנה יודע דברים. יש לו תנועות שהתפתחו לפני עשרות שנים מהתנועות בסעיף 8 של מדריך זה. חזור אחריו. למד משהו אמיתי.

9.4 - מה שהם יודעים שאתה לא יודע.

ה"סנטוריון" – שלושים שנה על רחבת ריקודים הם השכלה שאין מדריך שיכול להחליף.

האדם שמשתתף באירועים כאלה מאז שהמוזיקה הייתה חדשה נושא:

- הם היו בחדר כשדיג'יי השמיע את השיר הזה בפעם הראשונה. הם יודעים איך המוזיקה הזו הרגישה לפני שהפכה למשהו היסטורי. התחושה הזו חיה בגוף שלהם.
- התנועות שהיו אותנטיות אז – לפני שהפכו למוצר, לפני שהופיעו בסרטוני מוזיקה, לפני שהופיעו במדריך הזה. הביטוי המקורי של התנועה לפני שהפכה למשהו בעל שם, שאפשר ללמד.
- ההיסטוריה החברתית של החדר – מי רקד עם מי, מה קרה בעולם בזמן שהמוזיקה הזו נוצרה, ומה המשמעות שלה עבור הקהילה שממנה היא באה. זה לא נוסטלגיה. זוהי ארכיון חי.
- חוכמה פיזית בנושא קיימות – רקדן שרקוד שנים רבות יודע דברים על קצב, על מנוחה, ועל איך לעמוד על במה כל הלילה מבלי לקרוס, דברים שהרקדן בן העשרים וחמש בשלב הראשון שלו בפסטיבל עדיין לא יודע. שימו לב כיצד הם חוסכים באנרגיה. שימו לב כיצד הם מגבירים את המאמץ. זוהי תוכנית לימודים.

9. 5 — האפקט המצטבר.

הצלת הדורות אינה פעולה של אדם אחד. כאשר אדם צעיר מביא אדם מבוגר לרחבה ורוקד איתו בתשומת לב וכבוד אמיתיים, מתרחש בו זמנית מספר דברים:

- הקבוצה של האדם המבוגר שמה לב. אחד או שניים מהאנשים שישבו לידו יקומו. ההמון מתחיל להתארגן מחדש.
- האנרגיה ברחבה עולה באופן ניכר. הדיג'יי יכול לראות זאת. המבצעים יכולים להרגיש זאת. חדר שהיה מתחיל לקמול מקבל אות שהרחבה רוצה להיות בחיים.
- אחרים בחדר מגיבים לאיכות האינטראקציה - יש משהו מאוד מרגש בצפייה ברקדנים מדורות שונים יחדיו. זה מעביר מסר שהמוזיקה מחברת בין תקופות, בין גילאים ובין חוויות. זוהי תזכורת שכולם בחדר זקוקים לה.
- הידע עובר. הריקודת הצעירה לומדת משהו. הריקודת המבוגרת מלמדת מבלי שביקשו ממנה. שתיהן יוצאות עם תחושה של העשרה.

מה שהרקדן המבוגר נותן.	מה שהרקדן הצעיר נותן.
הקצב המקורי – התנועה שקדמה לגרסה המלומדת. ההיסטוריה – ההקשר שמעניק למוזיקה ממד תלת-ממדי. החוכמה – שלושים שנה של ידע איך להיות על רחבת הריקודים. האישור – כאשר הם חוזרים לרחבה, אחרים מצטרפים. הלקח – ששום מדריך, כולל זה, לא יכול להעניק.	אנרגיה פיזית ונכונות לזוז. ההזמנה – המחווה שאומרת: אתם שייכים כאן הערב. המראה – השתקפות שאומרת: לסגנון שלכם יש ערך. החיבור – החוויה הספציפית של ריקוד עם, ולא צפייה. התזכורת שהמוזיקה היא לכל מי שאוהב אותה.

9.6 — הצתה מחדש לרצפה: פרוטוקול ההצלה המלא של אנטרופיה.

כשמזהים שקהל מתחיל לאבד עניין – ירידה במספר המשתתפים, אנרגיה נמוכה יותר, הפרפורמר מנסה להתאים את עצמו לקהל יושב – יש לפעול לפי הסדר הבא:

1. האדם שממתין שמישהו אחר יתחיל הוא חלק מהכאוס. האדם הפועל הוא הכוח הנגדי.
2. מצאו אדם מבוגר שנמצא בסכנה. הפעילו את רצף ההצלה הבין-דורי מסעיף 9.2. זה תמיד הצעד הראשון.
3. התחילו את תור המכובשים. מסעיף 0: שלושה אנשים מהווים תור מכובשים. סרקו את השטח, אספו את היושבים והצטרפו אליהם. תור המכובשים חוצה כל קבוצה חברתית ומספק השתתפות ללא צורך בידע מוקדם.
4. ה"רכבת". לאחר מעגל הקונגה, האט/י את הקצב והפוך אותו ל"רכבת": ידיים על הכתפיים, קפיצה מסונכרנת. החיבור הפיזי של הרכבת שומר על האנרגיה הכוללת של הקבוצה מבלי לדרוש מיומנות ביצוע אישית.
5. השתקפות רצפה. לאחר שמשתתפים רבים רוקדים, מזהים את האדם עם ה"גרוב" הטוב ביותר ומחקים אותו בפומבי. משתתפים אחרים צופים בכם מחקים. חלקם יתחילו גם הם לחקות. "הגרוב" מתפשט באמצעות השתקפות.
6. הישאר. הצלת הכאוס דורשת מחויבות מתמשכת. הישאר על הרצפה. רקדו במהלך המעבר. הרצפה שמגיעה שוב לנקודת קריטית עושה זאת כי מישהו סירב לעזוב אותה.

הספרייה והחיים.

הלוחם – כל צעד במדריך הזה פותח על ידי מישהו שחש את מה שאתה מרגיש עכשיו – המוזיקה שמצריכה תגובה.

הריקוד "אלקטריק סלייד" לא נכתב באולפן. הוא צמח מתוך קהילה של אנשים שהצטרכו דרך להיות יחד במוזיקה, והם המשיכו לעשות את אותן הצעדים עד שהצעדים קיבלו שם. ה-"רנינג מן" היה אינסטינקט של מישהו שהפך לחזרה. ה-"רוג'ר רביט" היה שמחה של מישהו שנלכדה וקיבלה תבנית. ה-"קאבדג' פאץ'". הפרפר. ה-"מוון־ווק". כל תנועה בארכיון הזה הומצאה על ידי אדם בחדר עם מוזיקה, והגוף שלו עשה משהו אותנטי, ואנשים סביבו ראו את זה ועשו גם הם.

האדם המבוגר שנמצא בקצה המתחם היה בחדר כאשר חלק מהתנועות האלה הומצאו. הוא היה שם כשהמוזיקה הייתה חדשה. הוא נושא ברשותו את הרגע המקורי הזה – לא כזיכרון, אלא כידע פיזי. ה"משחק מראה" אינו צדקה. זהו לימוד.

אנטרופיה ברחבת הריקודים מתרחשת כאשר קהל הצעירים מניח שלקהל הוותיקים אין מה להציע. "הצלה בין-דורית" מתרחשת כאשר מישהו מבין שהארכיון החי של רחבת הריקודים הוא האנשים שנמצאים בה הכי הרבה זמן.

החזירו אותם. למדו מה הם יודעים. גרמו להם להרגיש רצויים בבית הכנסת שהדור שלהם עזר לבנות.

— — —

"סעיפים 8 ו-9 של מדריך תוכנית "הליבה להתאוששות.

פרוטוקולי טמפל · (BPM יסודות ומפת) קראו עם: סעיף 0 (התמצאות במקום) · סעיפים 1-7

החדר נשאר פעיל כאשר מישהו מסרב לעזוב אותו.

הריקוד הוא הארכיטקטורה הטבעית.

ה"סנטוריון" - גוף שיודע איך לזוז מקבל פחות סיבות לפנות לחומרים.

מסגרת ה-C-28 והאנדה האנדורפינים, הדופמין של "הליבה להתאוששות" מציינת את שהארכיטקטורה הטבעית מייצרת. ריקוד ממושך בעוצמה הנכונה מייצר את שלושתם: שחרור אנדורפינים קרדיווסקולריים, דופמין של תגמול קצבי ואנדה של פעילות גופנית קצבית ממושכת. זהו אותו פרופיל פרמקולוגי שאליו החומרים מכוונים. לגוף שיודע כיצד לגשת לכך באמצעות תנועה יש יחס שונה לחומרים שנמצאים בסביבה.

מדריך זה אינו טוען שהסמים גורמים לאנשים לרקוד בצורה גרועה. חלק מהריקודים המדהימים בעולם מוצלחת על רחבת ריקודים שנועדה לכך. MDMA מתרחשים בהקשר הביוכימי הספציפי של חוויית מדריך זה טוען שהמיומנות בריקוד, ללא קשר להקשר הזה, משנה את החוויה בכל רגע ברחבה – הפתיחה, ההתפתחות, השיא, הירידה והזיכרון שלאחר מכן.

הצעד הכפול המבוצע בקפידה מספק יותר מאשר תנועות עצבניות. ההשהיה בטנגו, ברגע הנכון בדיוק במוזיקה, היא אחת החוויות הפיזיות המענגות ביותר שניתן לחוות במועדון. הדריכה החזקה המתואמת עם תוף הבס במהירות של 150 פעימות לדקה היא כאשר הגוף והמוזיקה הופכים לש דבר אחד לרגע קצר. אלה אינם תחליפים לחוויה הפרמקולוגית. הם מה שמנסה החוויה הפרמקולוגית להיות בערך.

הכירו את האופן שבו הגוף שלכם מגיב אליו. התחייבו לתנועה. הניחו את הטלפון. .BPM-דעו את ה
.המוזיקה מלמדת. הגוף בתנועה הוא הגוף שיכול ללמוד

— — —

."מדריך המעבר של "הליבה לשיקום

.קריאה עם: רשת ביטחון · נספח · פרוטוקולי מקדש · מפת הגנום העולמית

.רחבת הריקודים היא מקדש. תנועו כאילו אתם יודעים זאת